

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÍTULO

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE  
ADOLESCENTES QUE PRESENTAN CONDUCTAS ADICTIVAS RELACIONADAS  
AL TRASTORNO POR JUEGO EN INTERNET

POR

MARÍA TERESA ROSAS OLAYVAR

8-704-2379

TESIS PRESENTADA EN EL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS PARA  
OPTAR POR EL GRADO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

2019

## **DEDICATORIA**

A Dios, por la vida y todo lo que en su infinita misericordia me ha querido dar.

A mi esposo, a mi hija, y a todas aquellas personas que fueron parte de este esfuerzo.

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ**  
**VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**  
**FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN**

**Programa de Maestría en:** Psicología Clínica  
**Facultad de:** Psicología  
**Código:** CE-PT-327-14-06-18-175  
**Nombre de la estudiante:** María Teresa Rosas Olayvar  
**Cédula:** 8-704-2379  
**Título al que aspira:** Maestría en Psicología Clínica

**Tema de tesis:**

Terapia Cognitivo Conductual para la atención psicológica de adolescentes que presentan conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet.

**Resumen Ejecutivo:**

Estudio explicativo de corte longitudinal con un diseño experimental de tipo cuasi-experimental en el que se aplicó psicoterapia cognitivo conductual a seis (6) adolescentes con edades entre los 13 y 17 años, que presentaban conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet; con el propósito de disminuir estas conductas. El tratamiento se llevó a cabo con 10 sesiones individuales de 50 minutos cada una, con una frecuencia de una o dos veces por semana.

**Nombre del asesor:** Mgter. Fabio Bethancourt Herrera

**Firma del asesor:** \_\_\_\_\_

**Firma del estudiante:** \_\_\_\_\_

**Aprobado por:** \_\_\_\_\_  
**Coordinador del Programa**

\_\_\_\_\_  
**Director de Postgrado de la Vicerrectoría de Investigación y Postgrado**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMIENTOS**

Al profesor Fabio Bethancourt por ser mi asesor, mi guía, y apoyarme a lo largo de este camino; siempre demostrando su gran calidad humana, profesional y su inquebrantable compromiso y dedicación hacia la Psicología y al desarrollo de la Terapia Cognitivo Conductual en Panamá, dentro y fuera de las aulas de clase.

Al profesor Eloy Santos por su apoyo en la metodología y el análisis estadístico.

A las profesoras Graciela Álvarez y Elsa Fajardo por sus orientaciones.

Y a todas aquellas innumerables personas que me ayudaron para alcanzar este objetivo, algunos con recomendaciones, otros con sus palabras de aliento y sus oraciones; y que, por falta de espacio, no detallo sus nombres; pero que siempre habrá, para ellos, el más sincero de los agradecimientos, esperando que Dios los bendiga en todo momento.

## **Resumen**

La presente investigación es un estudio explicativo de corte longitudinal con un diseño experimental de tipo cuasi-experimental en el que se aplicó psicoterapia cognitivo conductual a seis (6) adolescentes con edades entre los 13 y 17 años que presentaban conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet; con el propósito de disminuir estas conductas. El tratamiento se llevó a cabo con 10 sesiones individuales de 50 minutos cada una, con una frecuencia de una o dos veces por semana. La Terapia Cognitivo Conductual aplicada utilizó, principalmente, un esquema basado en la Terapia Cognitiva de Aaron Beck, de quien se utilizaron sus altamente conocidos cuestionados de Ansiedad y Depresión. Este proceso terapéutico también incluyó elementos de la “Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)” de Albert Ellis. La prueba principal fue el Test de Adición a los Videojuegos (ADITEC-V) de los distinguidos autores Mariano Chóliz, Clara Marco y Carmen Chóliz.

Luego de aplicada la terapia psicológica a los participantes de este estudio, bajo el modelo Cognitivo Conductual, se obtuvo una disminución estadísticamente significativa de sus conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet.

## **Abstract**

The present investigation was an explanatory study of longitudinal approach with an experimental design of quasi-experimental type in which cognitive behavioral psychotherapy was applied to six (6) adolescents between the ages of 13 and 17 who presented addictive behaviors related to Internet Gaming Disorder; with the purpose of diminishing these behaviors. The treatment was carried out with 10 individual sessions of 50 minutes each one, with a frequency of once or twice a week. This work mainly applied cognitive behavioral therapy with a scheme based on the Aaron Beck's

Cognitive Therapy, using his highly known Inventories of Anxiety and Depression. This therapeutic process also included elements of the Albert Ellis' "Rational Emotive Behavioral Therapy" (REBT). The main test was the Test of Addiction to Videogames (ADITEC-V) of the distinguished authors Mariano Chóliz, Clara Marco and Carmen Chóliz.

Once the psychological therapy was applied to the participants of this study, under the cognitive behavioral model, a statistically significant decrease of their addictive behaviors related to the Internet Gaming Disorder was obtained.

## ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I - Marco Teórico.....	12
A. El juego y el tiempo libre de los adolescentes .....	15
B. Los videojuegos.....	18
C. Características de los videojuegos .....	23
D. Tipos de videojuegos .....	30
1. Educativos.....	31
2. De habilidades psicomotrices y perceptivo-atencionales .....	31
3. De estrategia.....	32
4. De simulación.....	33
a) De habilidades físicas .....	33
b) De habilidades artísticas .....	34
c) De actividades profesionales .....	34
d) De rol .....	35
e) De relaciones sociales .....	35
E. El cerebro y los videojuegos .....	40
F. Roles en los videojuegos .....	44
1. Proteger .....	44
2. Vengar.....	44
3. Conquistar .....	45
4. Explorar.....	45
5. Liberar .....	45
6. Rescatar.....	45
7. Construir.....	46
G. Temática de los videojuegos .....	47
1. Lo sagrado o sacro.....	47
2. La muerte .....	48
3. El honor.....	48
4. El amor.....	48
5. La libertad .....	49

H.	Aprendizaje de valores en los videojuegos.....	50
I.	Ventajas de los videojuegos .....	55
1.	Entretienen.....	55
2.	Favorecen la concentración y otras habilidades cognitivas, principalmente la atención .....	56
3.	Adquisición de otras habilidades.....	56
4.	Desarrollan la coordinación óculo-manual y los reflejos y las habilidades visuales espaciales.....	57
5.	Son un modelo de aprendizaje.....	58
6.	Carga de Trabajo Cognitiva y Control Cognitivo .....	58
7.	Posibilidad de desarrollar soluciones creativas.....	59
8.	Favorecen la autoestima y la sensación de dominio y de control .....	59
9.	Reducen la posibilidad de otras conductas problemáticas.....	60
10.	Favorecen la socialización .....	60
11.	Pueden mitigar el estrés u otras perturbaciones emocionales .....	61
12.	Facilitan la utilización de “software” informático .....	62
J.	Inconvenientes de los videojuegos.....	62
1.	Transmisión de valores dañinos.....	63
2.	Inhibición de otras actividades y juegos .....	64
3.	Reacciones psicofisiológicas de ansiedad .....	64
4.	Problemas emocionales y de interacción social y familiar.....	64
5.	No todos contribuyen al desarrollo de la creatividad ni al propio manejo de computadoras .....	65
6.	Efectos físicos secundarios .....	65
7.	Adicción.....	66
a)	El efecto espectador .....	67
b)	Sensibilidad moral.....	68
c)	Falta de sensibilidad ante la muerte .....	68
d)	Agresividad .....	69
e)	La intensidad de las emociones.....	69
f)	Baja autoestima .....	70
g)	El efecto avatar .....	71
K.	Personalidad y videojuegos .....	72



L.	Prevención de la adicción a los videojuegos .....	73
M.	Descripción de los videojuegos más populares entre los participantes .....	76
1.	Call of Duty.....	76
2.	Clash Royale.....	77
3.	FIFA .....	78
4.	Grand Theft Auto V .....	78
5.	League of Legends.....	79
6.	Overwatch .....	79
7.	Super Mario Bros. o Super Mario .....	80
8.	Super Smash Bros. ....	81
9.	The Legend of Zelda .....	81
10.	Uncharted.....	82
11.	Otros videojuegos .....	82
a)	Minecraft .....	82
b)	Infamous: Second Son.....	83
c)	Far Cry 3 (FARCRY3).....	84
	Capítulo II - Marco Metodológico.....	85
A.	Planteamiento del Problema.....	85
B.	Justificación .....	85
C.	Pregunta de Investigación .....	89
D.	Objetivo General.....	89
1.	Objetivos Específicos .....	89
2.	Hipótesis .....	89
a)	Hipótesis de Investigación .....	89
b)	Hipótesis Estadística.....	90
c)	Tipo de estudio .....	90
E.	Diseño de Investigación.....	91
F.	Definición de las Variables.....	92
1.	Variable Independiente .....	92
a)	Definición Conceptual de la Variable Independiente.....	92
b)	Definición Operacional de la Variable Independiente .....	92
2.	Variable Dependiente.....	96

a)	Definición Conceptual de las Variables Dependientes.....	97
(1)	Trastorno por juego en Internet .....	97
(a)	Definición Conceptual de Trastorno por Juego en Internet .....	97
(b)	Definición Operacional de Trastorno por Juego en Internet.....	97
(2)	Ansiedad .....	98
(a)	Definición conceptual de ansiedad.....	98
(b)	Definición operacional de ansiedad .....	98
(3)	Depresión .....	99
(a)	Definición conceptual de depresión .....	99
(b)	Definición operacional de depresión .....	99
G.	Población y muestra .....	100
1.	Población .....	100
2.	Muestra .....	100
3.	Criterios de inclusión .....	101
4.	Criterios de exclusión .....	101
H.	Instrumentos de Medición y Evaluación.....	102
1.	ADITEC-V (Test de Adicción a Videojuegos) .....	103
a)	Juego compulsivo (Jue) .....	103
b)	Abstinencia (Abs).....	103
c)	Tolerancia e interferencia con otras actividades (Tol).....	104
d)	Problemas asociados y escape (Pro) .....	104
2.	Información estadística relacionada al ADITEC-V .....	104
a)	Muestra de tipificación .....	104
b)	Fiabilidad.....	104
c)	Validez y evidencias sobre la estructura interna .....	105
3.	La entrevista clínica.....	105
I.	Modelo de análisis estadístico .....	107
J.	Recopilación de datos.....	108
1.	Procedimiento del sondeo.....	108
K.	Intervención psicológica.....	109
L.	Aspectos éticos de la investigación .....	110
	Capítulo III – Análisis de los Resultados .....	111

A. Características generales de la población .....	111
B. Análisis de los resultados de las pruebas psicométricas .....	120
1. Estadística descriptiva.....	120
2. Prueba de hipótesis.....	127
C. Conceptualización de los casos.....	128
1. Sujeto #1 .....	128
2. Sujeto #2 .....	133
3. Sujeto #3 .....	139
4. Sujeto #4 .....	144
5. Sujeto #5 .....	149
6. Sujeto #6 .....	154
Capítulo IV - Conclusiones y Recomendaciones.....	159
A. Conclusiones .....	159
B. Recomendaciones .....	162
Bibliografía .....	166
Anexos .....	174
A. Encuesta.....	175
B. Consentimiento informado .....	177
C. Historia clínica .....	179
D. Contrato conductual.....	182
E. Autorregistro de videojuegos .....	183
F. Cuestionario para el cierre del proceso terapéutico.....	184
G. Formato del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) .....	185
H. Formato del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) .....	186
I. Formato del ADITEC-V (Videojuegos) .....	188

## Introducción

El Trastorno por Juego en Internet es una patología emergente reconocida en la quinta versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) como un trastorno adictivo no relacionado con sustancias. Esta patología se encuentra en la Sección III del DSM-5 como uno de los trastornos que requieren de mayor investigación y estudio a futuro (APA, 2013).

Por su parte, el 18 de junio de 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en donde el Trastorno por Videojuegos se ha añadido a la sección relativa a trastornos de adicción (Lindmeier, 2018) y describe la adicción a videojuegos y juegos digitales como “un patrón de comportamiento de juegos persistente o recurrente” que se vuelve tan extenso que “toma precedencia sobre otros intereses de la vida” (REUTERS, 2018).

De acuerdo con el director del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS, Shekhar Saxena, se incluyó el trastorno de jugar de forma adictiva a los videojuegos tras analizar las pocas evidencias que se tienen y tras escuchar a un comité científico que sugirió que este nuevo fenómeno se incluyera como una enfermedad que puede y debe ser tratada. De hecho, la OMS estima que entre un 2% y un 3% de los que juegan a los videojuegos tienen un comportamiento abusivo y pernicioso, pero como organismo internacional, requieren tener certeza científica. Asimismo, el hecho de que este trastorno esté incluido en la lista de enfermedades permite a las personas que lo padecen contar con ayuda de forma oficial, dado que el sistema lo reconoce como una dolencia, por lo que está cubierto por los sistemas públicos de salud y por los seguros (EFE, 2018).

Por otro lado, Saxena especificó que el hecho de jugar a un videojuego no es nocivo por sí mismo, igual que no lo es ingerir alcohol, algo que hace regularmente el 40% de la población mundial o entre un 70% y 80% de los europeos. El problema es cuando el consumo es abusivo y cambia el comportamiento de la persona que lo ejerce, por eso se ha incluido en el apartado de uso de sustancias nocivas y otros comportamientos adictivos (EFE, 2018). "Si el niño, adolescente o adulto que juega lo hace sin parar y deja de salir con sus amigos, deja de hacer actividades con sus padres, se aísla, no estudia, no duerme y solo quiere jugar, esos son signos de alerta de que podría tener un comportamiento adictivo y que tiene que buscar ayuda", señaló Saxena (EFE, 2018). Por su parte, la psicóloga Madelaine Castro Ríos explica que en las adicciones se puede presentar dependencia física y/o psicológica. Entre sus síntomas más relevantes se presentan la necesidad de consumir (en este caso videojuegos), dificultad para controlar ese consumo, pérdida en el interés por realizar otras acciones, aumento de la tolerancia, síndrome de abstinencia al interrumpir o reducir el consumo, así como proseguir la actividad de consumo a pesar de las evidencias de consecuencias perjudiciales. Para Castro Ríos, una forma de poder detectar si una persona cercana padece de una adicción a los videojuegos, es observar su comportamiento habitual, verificar la cantidad de tiempo invertida, actividades sacrificadas o abandonadas por el uso de los videojuegos, afectaciones de las áreas bio-psico-sociales y académicas, evasión de responsabilidades para invertir ese tiempo en los videojuegos (Espinosa, 2019).

De acuerdo a la codificación del CIE-11, el Trastorno por Videojuegos se encuentra dentro de los Trastornos por consumo de sustancias o conductas adictivas y tiene una clasificación de 6C51 y puede diagnosticarse como predominantemente en línea (6C51.0), predominantemente fuera de línea (6C51.1) o inespecificado (6C51.Z) (OMS, 2018).

En Panamá no existen cifras de cuántas personas padecen del Trastorno por Juego en Internet y mucho menos cuántos adolescentes, ya que ni el Ministerio de Salud

(MINSA) ni la Caja de Seguro Social (CSS) mantienen estadísticas. Sin embargo, como una muestra de que en Panamá el interés por los videojuegos está en aumento, los días 7 y 8 de julio de 2018 se celebró el primer evento internacional MegaCon en nuestro país, el cual reunió a los amantes del “ánime”, cómics, “cosplay”, tecnología, entretenimiento y, por supuesto, videojuegos. A manera de explicación, “ánime” es una palabra de origen francés que significa animado o vivo, y que los japoneses adoptaron en su lenguaje desde el año 1985 para referirse a los dibujos animados en la televisión (Porto & Merino, Definicion.de, 2017); en cuanto al “cosplay”, se refiere a disfrazarse de un personaje o personajes favoritos de series y videojuegos.

También en relación a esta clase de eventos internacionales en los que nuestro país empieza a tener visibilidad, tenemos que del 25 al 28 de octubre de 2018, se celebró el primer Comic Con en Panamá. Según las declaraciones de sus organizadores, el objetivo es que el Comic Con Panamá “pueda convertirse en un evento sólido que la gente pueda esperar anualmente” para todos los amantes del séptimo arte, las series de televisión, los cómics, el género fantástico y el de ciencia ficción, el “ánime”, el manga, y por supuesto, los videojuegos (Domínguez, 2018).

Por su parte, en relación a las estadísticas a nivel mundial, el DSM-5 declara que existen una gran abundancia de reportes provenientes de países asiáticos, especialmente China y Corea del Sur y algunos otros reportes de Europa y América del Norte que estiman que la prevalencia de este trastorno es variable, pero también señala que la prevalencia puntual en adolescentes (edades de 15 a 19 años), en un estudio asiático que utilizó un umbral de cinco criterios, fue de 8,4% para los hombres y 4,5% para las mujeres (APA, 2013).

Según Newzoo, empresa proveedora de inteligencia de mercado que abarca juegos globales, deportes y negocios móviles, en América Latina hay 110 millones de

personas que se recrean con videojuegos, principalmente en Argentina, México y Brasil (Dring, 2016).

En este sentido, para América Latina en el 2015, según la Revista América Economía en su sitio web, Brasil fue el país más consumidor de videojuegos con una inversión de \$1,458,902,000; le siguió México con \$1,195,456,00; Argentina con \$338,192,000 y Colombia con \$234,837,000. Según este listado, Panamá presentó una inversión en videojuegos de \$20,026,000 en ese año (AmericaEconomía.com, 2015). Por su parte, de acuerdo a la revista Newsweek en español, a nivel de Latinoamérica se puede decir que el target principal de los videojuegos son hombres de entre 14 y 35 años de edad (Newsweek, 2017).

La Asociación de Software de Entretenimiento (Entertainment Software Association, ESA por sus siglas en inglés) en su reporte de “Essential Facts about the computer and video game industry 2016, sales, demographic and data usage” (Datos esenciales sobre la industria informática y de videojuegos 2016, ventas, demografía y uso de datos) señala que en los Estados Unidos la compra de videojuegos en el año 2016 fue de \$24.5 billones, en el año 2015 fue de \$23.2 billones y en el año 2014 fue de \$21.4 billones, sin contar el gasto en equipo y accesorios (ESA, 2016). Los tres primeros géneros vendidos son: Tirador/Shooter (27.5%), Acción (22.5%) y Juegos de Roles (12.9%). El resto de las categorías incluyen deportes, aventura, peleas, carreras y otros (ESA, 2016).

En cuanto a Panamá, las cifras disponibles se refieren al número de hogares que en nuestro país cuentan con servicio de Internet, cifra que aumenta cada año, según el Ministerio de Economía y Finanzas en el Atlas Social de Panamá sobre el acceso y uso de las tecnologías de información y comunicación del año 2010. Según este informe, un 28.8% de la provincia de Panamá cuenta con conexión a Internet, le siguen las provincias de Colón (18.3%), Chiriquí (13.5%), Herrera (13.2%), Los Santos (9.3%),

Coclé (8.5%), Veraguas (8.2%), Bocas del Toro (7.7%) y Darién (1.2%), orden atribuible a la magnitud urbanística de cada una de las provincias (MEF, 2010).

En el 2018, el número de usuarios de internet en Panamá representó el 70% de la población (2.9 millones de personas), un aumento del 17% con respecto a 2014 (1.9 millones de personas), según las cifras del estudio “Perspectivas Digitales”, elaborado por Google. Así, Panamá es el segundo país de Centroamérica con más penetración de internet y 2.5 millones de personas consumen internet desde un aparato móvil (teléfonos inteligentes, tabletas, etc.) empleando principalmente sus teléfonos (61% de penetración) y en donde la población joven entre los 0 y 34 años representa el 59% total de usuarios. En Costa Rica, la penetración de internet alcanza el 87% de la población (4.3 millones de personas), para ser el país de la región con mayor índice. En El Salvador, el 58% de la población es usuaria de internet (3.7 millones), en Guatemala 42% de los habitantes (7.2 millones) y en Honduras 39% de las personas (3.6 millones) tienen acceso a internet (Guevara, 2019).

El internet y sus contenidos pueden tener influencias negativas ya que distraen a los niños y adolescentes de hacer las tareas escolares y deberes del hogar, les hace ser aprendices mayormente pasivos, les enseña estereotipos, les proporciona modelos violentos de agresión y les presenta visiones poco realistas del mundo. Sin embargo, el internet y los videojuegos pueden tener también una influencia positiva en el desarrollo de los niños y adolescentes si se les presentan contenidos educativos y motivadores, si aumentan su información más allá de su entorno inmediato y proporciona modelos de comportamiento prosocial (Santrock, 2006).



## **Criterios diagnósticos propuestos en el DSM-5 para el Trastorno por Juego en Internet**

El uso persistente y recurrente de Internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, conduce a un deterioro o angustia clínicamente significativos como lo indican cinco (o más) de los siguientes criterios en un período de 12 meses:

1. Preocupación con juegos de internet. El individuo piensa en la actividad de juego anterior o anticipa jugar el siguiente juego, los juegos de Internet se convierten en la actividad dominante en la vida cotidiana. **Nota:** Este trastorno es distinto de los juegos de azar en internet, que se incluyen en el Trastorno por Juego.
2. Síntomas de abstinencia cuando se quitan los juegos por internet. Estos síntomas suelen describirse como irritabilidad, ansiedad o tristeza, pero no hay signos físicos de abstinencia farmacológica.
3. Tolerancia. La necesidad de invertir cantidades crecientes de tiempo en juegos de Internet.
4. Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos de internet.
5. Pérdida de intereses en pasatiempos anteriores y entretenimiento como resultado de, y con la excepción de, juegos de internet.
6. Uso excesivo continuo de juegos de internet a pesar del conocimiento de problemas psicosociales.
7. Ha engañado a miembros de la familia, terapeutas u otros con respecto a la cantidad de horas dedicadas a los videojuegos.
8. Uso de juegos de Internet para escapar o aliviar un estado de ánimo negativo (por ejemplo, sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad).
9. Ha comprometido o perdido una relación significativa, trabajo, u oportunidad educativa o de carrera debido a la participación en juegos de Internet. **Nota:** Sólo se incluyen en este trastorno los juegos de internet no relacionados con apuestas dinero. No se incluye el uso de internet para las actividades requeridas en una empresa o profesión; ni el trastorno está destinado a incluir otro uso

recreativo o social de Internet. Del mismo modo, los sitios de internet sexuales están excluidos (APA, 2013).

El Trastorno por Juego en Internet puede ser leve, moderado o severo dependiendo del grado de interrupción de las actividades normales. Los individuos con un trastorno menos grave del Trastorno por Juego en Internet pueden presentar menos síntomas y menos interrupciones en sus vidas. Aquellos con un Trastorno por Juego en Internet grave, tendrán más horas gastadas en la computadora y una pérdida más severa de sus relaciones u oportunidades de carrera o escuela (APA, 2013). Como se observa, aquellos que padecen de Trastorno por Juego en Internet ven principalmente afectadas sus relaciones familiares, personales, académicas, etc.

### **Criterios diagnósticos propuestos en el CIE-11 para el Trastorno por Videojuegos**

El Trastorno por Videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente ("juego digital" o "videojuego"), que puede estar en línea (es decir, a través de Internet) o fuera de línea, manifestado por:

1. Control de juego deteriorado (ej., inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);
2. Aumentar la prioridad otorgada a los juegos en la medida en que los juegos tengan prioridad sobre otros intereses de la vida y las actividades diarias; y
3. Continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas. El patrón de comportamiento es de suficiente gravedad como para causar un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. El patrón de comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El comportamiento del juego y otras características son normalmente evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico,

aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves. Exclusiones: Juego peligroso (QE22), Trastorno bipolar tipo I (6A60) y Trastorno bipolar de tipo II (6A61) (Organización Mundial de la Salud, 2018).

El Trastorno por Videojuegos puede involucrar tanto comportamiento en línea como fuera de línea, así como una tendencia de categoría residual no especificada (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Es importante destacar que el internet en sí, constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Pero algunas personas llegan a obsesionarse con esta herramienta, se muestran incapaces de controlar su uso y pueden poner en riesgo su trabajo, estudios y sus relaciones. Efectivamente, se sabe que su uso excesivo puede comprometer progresivamente la esfera social y relacional de la persona. Ésta puede resultar totalmente absorbida por la experiencia virtual, quedando literalmente “enganchada” a al internet y desarrollando una verdadera adicción.

Sumado a esto, la adolescencia puede ser un periodo difícil no solo para el joven, sino para el profesional clínico cuyo trabajo es evaluarlo y es quien debe crear un plan de tratamiento cuando las cosas van mal (O'Connor & Schaefer, 1997). Por lo tanto, durante los periodos de estrés, el terapeuta del adolescente, como otro cuidador significativo, a parte de los padres, también debe proporcionar un periodo de apoyo y aceptación. El psicoterapeuta debe permitir el desarrollo autónomo, mientras alienta la intimidad (O'Connor & Schaefer, 1997). Este balance permitirá el fluir adecuado de cualquier proceso terapéutico.

Los adolescentes no desean que se les convierta en algo que los adultos quieren que sean. Por tanto, los terapeutas de adolescentes por lo general reciben primero a los padres, con el fin de ayudarlos a manejar la oposición de su hijo y trazar un plan para integrarlo al tratamiento (O'Connor & Schaefer, 1997), de forma tal que el proceso terapéutico se desarrolle de la forma más suave y asequible, tanto para el adolescente como para sus padres.

Por otro lado, como parte de la preparación para introducir este trabajo, es importante señalar que no se podría decir que la elección de este tema fue un hecho fortuito, sino que el tema escogió a la terapeuta; en el sentido de que en la investigación de información y opciones de tesis a desarrollar, algunos tópicos surgían reiteradamente, como por ejemplo, la influencia de la tecnología en nuestra vida moderna, el internet, los celulares, las redes sociales, y los problemas que muchos adolescentes y padres, en la actualidad, encuentran difíciles de manejar, con justificada razón, por lo novedosos o complejos que son. De allí surgió la motivación para abordar este tema, basado en todo ese caudal de preocupaciones expresadas por conocidos y desconocidos, información en medios de comunicación tradicionales y no tradicionales, la consulta a otros profesionales encontrando poco conocimiento o información, entre otras dificultades; por lo que la suma de todos estos factores llevaron a los videojuegos y al Trastorno por Juego en Internet, a convertirse en la opción de investigación escogida; siendo también, un tema retador en lo profesional y personal.

Como se mencionó, el abordar las nuevas tecnologías, en este caso, los juegos de video, y además aplicar terapia psicológica a adolescentes, representó un gran desafío que en muchas ocasiones tendió hacia el claudicar en el intento debido a la dificultad de encontrar una población cautiva para tratar psicológicamente, identificar una institución dispuesta a abrir sus puertas, padres y adolescentes con interés de ser parte de este esfuerzo, así como otros obstáculos propios de cualquier trabajo de investigación. Sin embargo, hay más dificultad en trabajar con personas que no

aceptan que son parte de una problemática, que el hecho de que estas personas sean adolescentes o adultos. En este caso, fueron muchas las problemáticas, desde la identificación de la población y la obtención de la muestra, así como aplicar terapia a adolescentes, mantener el interés en el proceso y llegar a su culminación con buenos resultados, tanto para la investigación, como principalmente para las personas que fueron parte de este trabajo y que, sin ellas, no hubiera sido posible desarrollar esta investigación.

Por lo previamente expuesto, este trabajo se concibió con el propósito de disminuir las conductas de los adolescentes de este estudio, las cuales están relacionadas al Trastorno por Juego en Internet, así como ofrecer un pequeño aporte a este tema tan actual relacionado con el mal uso de los videojuegos, brindar esperanza a los padres, profesores, terapeutas, jóvenes y al público en general, que puedan estar afectados, directa o indirectamente, por esta realidad.

Otra contribución importante de este trabajo es que se podrá encontrar un reflejo de los juegos más gustados por los adolescentes encuestados, lo cual representa una información novedosa para nuestro país, ya que no contamos con cifras fáciles de ubicar respecto a qué videojuegos juegan nuestros jóvenes, preferencias entre varones y niñas, tiempo jugado, etc. Ciertamente la información obtenida durante el sondeo no nos puede dar la realidad del país, pero nos da una buena idea de hacia dónde se inclinan las preferencias de nuestros adolescentes jugadores de videojuegos.

La consecución de este trabajo se desarrolla a lo largo de cuatro capítulos en donde, en el primero, se presenta el Marco Teórico, en el cual se plasma información sobre la Terapia Cognitivo Conductual, así como datos relevantes relacionados a los videojuegos, tipos de videojuegos, aspectos positivos y negativos, su influencia en el

cerebro y la conducta, entre otros valiosos temas que enriquecerán el panorama de los lectores de esta investigación.

En el segundo capítulo, la atención se dirige al Marco Metodológico, que comprende el planteamiento del problema, la justificación del tema seleccionado, la pregunta de investigación, objetivos, hipótesis, variables, población y muestra; entre otros datos relacionados a la metodología empleada en este trabajo.

El tercer capítulo presenta el Análisis de los Resultados a través tablas y gráficos que incorporan los resultados obtenidos durante el desarrollo de esta investigación, la cual consistió en un estudio explicativo de corte longitudinal con un diseño experimental de tipo cuasi-experimental en el que se aplicó psicoterapia cognitivo conductual a seis (6) adolescentes con edades entre los 13 y 17 años que presentaron conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet. La aplicación de la prueba de ADITEC- V incluyó prueba de pretest, evaluación a mitad del tratamiento y postest. Los inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck se aplicaron en cada sesión. Por otra parte, este capítulo cierra con la formulación de los seis casos que conformaron este trabajo, con sus datos más relevantes por sujeto.

Finalmente, este trabajo culmina con las Conclusiones y las Recomendaciones, en el cuarto capítulo, y le siguen la bibliografía y los anexos. En relación a los Anexos, estos incluyen la encuesta aplicada para la obtención de la muestra, los formatos del Consentimiento Informado, la Historia Clínica, Contrato Conductual, Autorregistro del Uso de Videojuegos, Cuestionario para el Cierre del Proceso Terapéutico, con el que se obtuvo realimentación sobre el beneficio que los sujetos encontraron en la terapia; así como muestra de los formatos de los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck, y el instrumento principal, el ADITEC-V; los cuales, en conjunto, fueron las pruebas psicométricas utilizadas en este trabajo.

## Capítulo I - Marco Teórico

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) es una forma de psicoterapia que ha sido comprobada científicamente como efectiva para una amplia variedad de trastornos o problemas. Su núcleo teórico, como derivación lógica de los postulados constructivistas, es que no son los acontecimientos los que causan sufrimiento, sino lo que se piense respecto a los acontecimientos (IPTCC, 2017). La teoría y los estudios de aprendizaje por observación de Bandura, ofrecieron la base para integraciones subsecuentes de los aspectos cognitivos y conductuales de esta terapia. Al sugerir que el cambio conductual puede ser mediado por cogniciones, Bandura desarrolló una de las primeras formas de terapia cognitivo conductual (Compas & Gotlib, 2002).

Modernamente la terapia cognitivo conductual surge como derivado natural de los hallazgos de la ciencia cognitiva, y en especial, de la Psicología Cognitiva, dado que muy pronto los investigadores clínicos vieron la aplicabilidad de estos principios a la psicoterapia. Los primeros en utilizar este concepto (básicamente que los pensamientos son un factor importante en la génesis de las emociones y las conductas) en forma sistemática para el tratamiento de los trastornos psicológicos fueron Albert Ellis y Aaron Beck, ambos en forma independiente. Albert Ellis llamó a su modelo psicoterapéutico “Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)” y Aaron Beck llamó al suyo Terapia Cognitiva (Mainieri Caropreso, 2015).

Tanto la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis como la Terapia Cognitiva de Beck, han causado una profunda influencia en la práctica de la Psicología Clínica. Ambos desarrollaron un fuerte interés en la importancia de las cogniciones, o pensamientos, para afectar el estado de ánimo y la conducta. Con base en su visión del papel central de las cogniciones en la contribución a los problemas en las emociones y conducta, Ellis y Beck desarrollaron intervenciones terapéuticas con el propósito de cambiar la forma de cómo piensa la gente para mejorar su funcionamiento emocional y conductual (Compas & Gotlib, 2002).

Actualmente, la TCC combina la Terapia Cognitiva y Terapias de Comportamiento, en donde el enfoque se centra en los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones, y enseña a los clientes cómo cada uno puede tener un efecto sobre el otro. La TCC es útil para tratar muchos trastornos, incluyendo la depresión, la ansiedad y las fobias (Guerri, 2016).

Su abordaje se basa en los paradigmas que se adhieren al uso del método científico en psicología. El terapeuta cognitivo conductual lleva a cabo tres operaciones esenciales: explicación, predicción y modificación del comportamiento. Los objetivos del tratamiento se derivan de dichas instancias y no desde un criterio arbitrario o de gusto personal del psicólogo hacia determinada técnica. Esto no excluye el papel activo del paciente en el tratamiento e incluye la consideración ética de que los objetivos formulados son acordados entre el terapeuta y paciente, a su vez que son expresamente aceptados por este último (Dahab, Rivadeneira, & Minici, 2014).

La premisa detrás de la TCC es que tanto nuestros pensamientos como nuestros comportamientos tienen un efecto sobre nosotros mismos y también sobre los demás. La terapia examina los comportamientos aprendidos y patrones de pensamiento disfuncionales para transformarlos en funcionales. A diferencia de otras terapias, la TCC se centra en el presente y mira hacia el futuro. Aunque los eventos y experiencias pasadas son considerados durante la terapia, la atención se centra más en los problemas y dilemas actuales (Guerri, 2016).



### Comparación de los Modelos TREC y TC

<b>Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis</b>	<b>Terapia Cognitiva (TC) de Aaron Beck</b>
<b>A → B → C</b>	<b>S → PA → R</b>
“A” (por “Activating Event”) Acontecimiento activador, suceso o situación.	“S” el estímulo o situación
“B” (por “Belief System”) Sistema de Creencias. Puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.	“PA” pensamientos automáticos: el sistema y procesamiento cognitivo
“C” (por “Consequence”) Consecuencia o reacción ante “A”. Las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones).	“R” la respuesta o reacción

(Mainieri Caropreso, 2015)

Por su parte, autores como Mark D. Griffiths y Alex Meredith en el año 2009, entre otros, plantearon que la terapia más adecuada para la intervención en la adicción a videojuegos es la cognitivo conductual, y en esta misma dirección, otros autores presentaron algunas técnicas para el tratamiento de la dependencia de videojuegos como el autorregistro del uso que se realiza del internet y los videojuegos, la toma de conciencia de las consecuencias de su uso excesivo, el establecimiento de objetivos, la psicoeducación y la modificación de los pensamientos irracionales, y concluyeron que la terapia cognitivo conductual es una modalidad apropiada para el abordaje de este problema (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de

adicción a internet y videojuegos, 2013). Muchas de estas técnicas, entre otras, fueron utilizadas durante el proceso terapéutico.

#### **A. El juego y el tiempo libre de los adolescentes**

El juego es una actividad tan antigua como el hombre mismo, aunque su concepto, y su forma de practicarlo, varía según la cultura de los pueblos. El ser humano lo realiza en forma innata, producto de una experiencia placentera como resultado de un compromiso en particular; es un estímulo valioso mediante el cual el individuo se vuelve más hábil, perspicaz, ligero, diestro, fuerte y sobre todo alegre, así lo definieron Lacayo y Coello en 1992 (Montero & Alvarado, 2001).

El juego contribuye en todos los dominios del desarrollo. Por medio de esta actividad, los niños estimulan los sentidos, ejercitan sus músculos, coordinan vista con movimiento (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). El juego tiene una importancia capital para el desarrollo de las principales funciones psicológicas (afectivas, conductuales y cognitivas), como la adquisición de habilidades sociales interpersonales. Aunque es muy característico de la etapa infantil, el juego se lleva a cabo a lo largo de toda la vida, ejerciendo un papel de extraordinaria relevancia durante todo el ciclo vital (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

Los diferentes tipos de juegos satisfacen diferentes funciones adaptativas y demuestran diversos niveles de desarrollo cognitivo. Para Peter K. Smith (2005), el juego locomotor temprano (o juego funcional para Sara Smilansky), es común entre todos los mamíferos y quizás apoye el desarrollo cerebral. El juego de ejercicios puede ayudar a desarrollar la fortaleza muscular, resistencia, habilidades físicas y eficiencia de movimiento. Según David F. Bjorklund y Anthony Pellegrini en el año 2002, es posible que el juego con objetos (o juego constructivo para Smilansky), haya cumplido

un propósito evolutivo en el desarrollo de herramientas, al permitir que la gente aprenda las propiedades de los objetos y lo que puede hacer con ellos. Para Hawes (1996), el juego social como luchas y persecuciones, fortalece los lazos sociales, facilita la cooperación y reduce la agresión. A diferencia de otros tipos de juego, el juego dramático o juego simulado o imaginativo, ha evolucionado como manera de practicar las habilidades cambiantes que se necesitan para los nuevos modos de vida. También, Smilansky menciona los juegos formales con reglas, los cuales se organizan con procedimientos y castigos conocidos (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Los varones de todas las edades participan en más juegos físicos que las niñas. Niños y niñas tienen igual probabilidad de jugar con objetos, pero los varones lo hacen de manera más vigorosa. Las niñas utilizan más los objetivos para hacer cosas, como rompecabezas y proyectos artísticos, en tanto que es más probable que los varones los utilicen como armas. A menudo, el juego simulador de los varones implica peligro o discordia y roles competitivos y dominantes, como en juegos de batalla (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

En 1932, Mildred Parten estableció seis categorías de juego, a saber: Juego desocupado, solitario, de espectador, paralelo, asociativo y cooperativo; sin embargo, hoy en día, los investigadores hacen hincapié en los aspectos cognitivos y sociales del juego, como el juego sensorio-motor y práctico, el juego simbólico o imaginativo, el juego social, el juego constructivo y los juegos de reglas (Santrock, 2006). La interacción social que proporciona el juego, incluso a nivel electrónico como es el caso de los videojuegos, es ampliamente requerida y necesaria entre los jóvenes.

El juego es esencial para la salud del niño y de los adolescentes. Este juego aumenta la afiliación con los iguales, reduce la tensión, acelera el desarrollo cognitivo, aumenta la exploración y proporciona un entorno seguro en el que realizar comportamientos potencialmente peligrosos. El juego aumenta las posibilidades de que los niños y los

adolescentes conversen e interactúen unos con otros. Durante esta interacción, los jóvenes ensayan roles que ellos mismos asumirán más tarde en la vida (Santrock, 2006).

Una manera de evaluar los cambios en las relaciones adolescentes con las personas más importantes en sus vidas es observar cómo pasan su tiempo libre. La desvinculación no es un rechazo a la familia, sino una respuesta a las necesidades del desarrollo. A menudo, según Reed W. Larson (1997), los adolescentes se recluyen en sus recámaras; parecen necesitar tiempo a solas para retirarse de las demandas de las relaciones sociales, recuperar su estabilidad emocional y reflexionar acerca de cuestiones de identidad. Las relaciones de los adolescentes con sus progenitores se ven afectadas por la situación vital de estos últimos: Su trabajo, su situación matrimonial y su nivel socioeconómico (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

La supervisión parental efectiva depende de lo mucho que los adolescentes les dejan saber a sus padres acerca de sus vidas cotidianas, y esto puede depender del ambiente que los padres establezcan (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). En estos tiempos, vemos que un gran número de niños y jóvenes pasan su tiempo libre, una vez culminada la jornada escolar, con las trabajadoras domésticas o solos en casa, mientras sus padres trabajan. Muchos padres llegan de noche, por lo que estos jóvenes no cuentan con una supervisión responsable de sus actividades de estudio y ocio, una vez terminada la jornada escolar.

Durante la etapa de la adolescencia, la intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos probablemente es mayor que en cualquier otro momento del ciclo vital (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). La necesidad de amigos y de ser parte de un grupo, juega un papel muy importante en la vida del ser humano, y en la adolescencia, esta necesidad es particularmente importante. El

compartir a través de los videojuegos puede ser también una gran motivación en esta época en donde la inseguridad y las distancias dificultan la interacción al aire libre.

Toda vez que los autores Chóliz, Marco y Chóliz han explorado ampliamente el uso y abuso de los videojuegos, así como la prevención de las conductas adictivas; este trabajo se remite prioritariamente a sus consideraciones, dado el gran valor informativo y la perspectiva sencilla y actualizada que presentan estos autores, que se encuentran a la vanguardia en la atención del Trastorno por Juego en Internet.

## **B. Los videojuegos**

De acuerdo a la enciclopedia libre, Wikipedia, un videojuego o juego de video es un juego electrónico en el que una o más personas interactúan, por medio de un controlador, con un dispositivo que muestra imágenes de video. Este dispositivo electrónico, conocido genéricamente como “plataforma”, puede ser una computadora, una máquina arcade, una videoconsola o un dispositivo portátil (un teléfono móvil, por ejemplo) (Wikipedia, 2018). De una forma sencilla, un videojuego es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico (Ceibal, 2018).

En cuando a los videojuegos (en línea), llamados técnicamente como videojuegos de rol multijugador masivo “online” o “Massively Multiplayer online Role-Playing Games” conocidos también por su acrónimo MMORPG, son videojuegos que permiten a miles de jugadores interactuar entre ellos en un mundo virtual de forma simultánea. Son, según se mire, un subgénero o evolución de los juegos de rol y de los videojuegos clásicos. En ellos, el jugador crea un personaje o avatar y aumenta de niveles y experiencia en luchas contra otros personajes o realizando diversas aventuras o misiones. A nivel mundial, uno de los más populares es “World of Warcraft” que cuenta con once millones de suscriptores en todo el mundo. Otros juegos muy populares son Everquest, Lineage y Final Fantasy (Carbonell, 2014).

En Panamá, de acuerdo a TVN Canal 2, los juegos más populares en nuestro país para inicios del 2016 fueron:

- **Call of Duty: Black Ops III**
  - Género: Acción, “shooter” primera persona.
  - Modo de juego: Un jugador, multijugador.
- **FIFA 16**
  - Género: Deporte.
  - Modo de juego: Un jugador, multijugador.
- **Star Wars: Battlefront**
  - Género: Acción, “shooter” primera persona.
  - Modo de juego: Un jugador, multijugador.
- **W2K16**
  - Género: Deporte, lucha libre.
  - Modo de juego: Un jugador, multijugador.
- **Just Cause 3**
  - Género: Acción, Aventura.
  - Modo de juego: Un jugador (Gómez, 2016).

De acuerdo con la empresa panameña ESTIGames, en el 2016, existen otros videojuegos muy populares que están dentro de su “Top 5”, que son: **Ride 2** de carreras, **For Honor** de acción, **Tom Clancy’s Ghost Recon Wildlands** de disparos tácticos, **The Legend of Zelda: Breath of the Wild** de acción y **NieR: Automata**, también en rol de acción.

<b>Principales características y diferencias entre los videojuegos tradicionales y los MMORPG</b>	
<b>Videojuegos tradicionales</b>	<b>MMORPG</b>
Arcade, “shooter”, aventura gráfica, deportivos, etc.	En línea (debe estar conectado a internet).
Juego en solitario contra el programa en una consola o computadora. Actualmente, algunos pueden funcionar en línea.	Interacción con otros jugadores formando grupos o clanes con los mismos objetivos. Dentro de los grupos o clanes existen normas, roles asignados, jerarquías; los clanes actúan con otros de forma compleja: alianzas, conflictos abiertos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etc.
Juegos cerrados con un principio y fin, desarrollado a través de etapas o niveles. El ganar implica superar una etapa o nivel o la obtención de una medalla.	Juego abierto. Los jugadores pueden escoger sus propias rutas de desarrollo argumental y no existe un final concreto, siempre se pueden ejecutar nuevos alicientes y actividades a ejecutar. Al final de determinada misión (viaje, eliminación de un personaje, búsqueda del tesoro, etc.), el jugador obtiene un premio en forma de habilidades y de información que le sitúan en una nueva disposición de cara a la continuación del juego. Es un mundo persistente, es decir, el juego prosigue su devenir y evoluciona, cambia y se transforma pese a que el jugador o el clan no estén conectados. Esta persistencia, a veces, implica una cierta obligación a jugar.

<b>Videojuegos tradicionales</b>	<b>MMORPG</b>
Un jugador solo puede ocupar un determinado papel (el que dispara, el que conduce, el que salta, etc.)	Los jugadores poseen libertad para determinar las características de los personajes (avatar) con los que juegan. En los MMORPG el jugador crea uno o más avatares con las características físicas y psíquicas que desea y con los que puede jugar simultáneamente.
Disponibilidad restringida. Depende de que se cuente con el juego y el equipo para jugarlo, o que se vaya al establecimiento que lo tiene.	No hay control externo de estímulos. Los MMORPG están disponibles en línea (Internet) las 24 horas del día, siete días a la semana.
Normalmente, sin impunidad.	La impunidad es absoluta. Un jugador puede destruir, asesinar, traicionar y ejecutar muchas otras conductas de este tipo, sin ser sancionado realmente por ello; si bien, en ciertos juegos, sí puede recibir algún tipo de penalización; se pueden tomar actitudes de riesgo e intentar todo tipo de empresas sin ningún daño físico real; casi todos los esfuerzos realizados en el seno del mundo virtual del juego son recompensados de un modo u otro, lo cual no siempre sucede en el mundo real. Esta impunidad, invulnerabilidad y gratificación permite la expresión de ciertas actitudes impensables en la vida real.

(Carbonell, 2014)



También se debe apuntar que los MMORPG ofrecen un gran abanico de posibilidades a los jugadores, ya que éstos pueden crear su personaje, interactuar con otros participantes, explorar todo un mundo virtual, llevar a cabo acciones “online” y, al mismo tiempo, desarrollar las habilidades de su avatar y conseguir subir de nivel en el juego. Esta evolución suele plasmarse en un progresivo incremento de poder (o progresión de niveles), así como en un constante aprendizaje de nuevas técnicas o aptitudes que permiten al jugador interactuar de forma diferente con su entorno (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos, 2013), por lo que la dedicación de horas en los juegos es prácticamente fundamental y obligatoria.

En casos extremos, el avatar puede ser más importante que el jugador. El jugador vuelve al mundo real para alimentarse y descansar, pero su verdadera vida se desarrolla en el mundo virtual (Carbonell, 2014).

La evaluación del trastorno mental comórbido que acompaña al diagnóstico del Trastorno por Juego en Internet ayuda en la comprensión de los motivos principales por los que el adolescente utiliza los videojuegos y en ocasiones llega a establecer unos patrones de uso desadaptativos. Se observa que la presencia de los problemas en las relaciones interpersonales o de los déficits en las habilidades sociales, así como la soledad, resultan un importante motor para que los adolescentes se recluyan en los videojuegos. Concretamente, los juegos más usados en estos casos son los videojuegos, principalmente en línea, utilizados tanto como una herramienta de afrontamiento del malestar como una herramienta de socialización principalmente para aquellos adolescentes con diagnósticos comórbidos internalizantes (Martín-Fernández, y otros, 2017).

### C. Características de los videojuegos

Los videojuegos tienen muchas características propias que hacen de ellos una actividad atractiva y motivadora intrínsecamente. Ellas son las que favorecen que el jugador dedique mucho tiempo, esfuerzo e interés en el juego (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En nuestros tiempos, los videojuegos presentan características de una gran sofisticación, lo que los hace cada vez más atractivos para el público consumidor de estos juegos de video.

- 1) **Escenarios y contenidos atractivos.** En la actualidad, los juegos de acción y simulación generan entornos gráficos de una calidad similar a la del propio cine o incluso mayor, lo que les confiere un atractivo estético enorme (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). El nivel de realismo y la calidad visual hacen mayormente atractivos a los juegos de video. Muchos de los contenidos de los juegos son cautivantes y llamativos tanto por las acciones que requieren como por lo que representan. En ocasiones, los protagonistas son modelos que pretenden emular futbolistas, personajes poderosos, etc.; en otras, la propia historia fantástica es la que ejerce un poderoso interés, es original o favorece la creatividad (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Para muchos, es sumamente cautivador el poder estar en los zapatos de las personalidades de la farándula, el deporte, etc., a través de un videojuego.
- 2) **“Feedback” de ejecución.** La mayoría de los juegos permiten ver los resultados de las acciones de forma inmediata, de manera que el jugador puede aprender a ejecutar las respuestas cada vez con mayor precisión. El “feedback” de ejecución es una de las principales variables implicadas en el aprendizaje de destrezas, motivo por el cual los videojuegos son una herramienta instruccional muy útil (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Tener conocimiento inmediato del desempeño en un videojuego representa un sinnúmero de oportunidades para

los jugadores para mejorar este rendimiento, tomar acciones para avanzar más rápidamente, etc.

- 3) **Interactividad.** El juego es dinámico y en algunos casos no tiene final predeterminado, sino que las acciones que lleva a cabo el jugador pueden conducir a finales diferentes. Esa relación juego-jugador hace que en algunos casos las partidas sean únicas y el devenir del juego, personal (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Cada jugador puede elegir su propio camino dentro del juego, avanzar a diferentes áreas, según su criterio, y en el caso de los MMORPG, esta es una de sus principales características y ventaja sobre los videojuegos tradicionales.
- 4) **Dificultad graduable.** Los juegos más completos permiten que cualquiera pueda jugar a su nivel y que siempre exista la posibilidad de un reto o desafío personal que puede alcanzar si se esfuerza o si le dedica el tiempo suficiente. El tener metas a corto plazo alcanzables es fundamental en el proceso de motivación, especialmente si además estas resultan atractivas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). La dificultad en los videojuegos es una de las variantes más clásicas de esta industria. Estos diferentes niveles no los utilizan todos los videojuegos, algunos incluso adolecen de ellos buscando una única experiencia para todos los jugadores, y otros incluyen un nivel de dificultad adaptativo, el cual realiza cambios según las acciones del propio jugador. También existen los sistemas de dificultad dinámicos o progresivos. En el primer caso la dificultad cambia dependiendo del propio jugador, es decir, el reto se va haciendo cada vez mayor si el jugador mejora su habilidad. Después están los juegos que tienen una dificultad progresiva, empiezan siendo más amigables mientras el jugador se adapta al juego y según va avanzando en el mismo la dificultad va en aumento, siendo el final el momento de mayor dificultad. Pero estos cambios

no varían y son siempre iguales para todos los jugadores. A esto también se le llama “curva de dificultad” (Rego, 2017).

- 5) **Sensación de dominio.** El jugador va alcanzando metas o cumpliendo fases progresivamente, lo cual proporciona una sensación de dominio. Se trata de lo que en psicología se denominan “expectativas de eficacia”, que son fundamentales a la hora de mantener la conducta, tanto en el cumplimiento de objetivos terapéuticos como en el desarrollo de estrategias educativas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Cada juego está ahí para ser vencido. Cada juego representa un nuevo desafío a la capacidad del jugador para llegar hasta el final, poder "dar vuelta" el juego, como se dice en la jerga de los videojuegos. La sensación de dominio, el sentimiento de eficacia, según Bandura en 1995, resulta fundamental para el enganche y para ese imán que tienen los videojuegos. Los videojuegos se caracterizan por una fuerte capacidad de retroalimentación, además, manejan sistemas de recompensas, felicitaciones, gratificaciones de una forma escalonada, adaptable a cada nivel experiencial del jugador, de forma tal que se mantiene siempre la atención y la motivación del mismo. En los videojuegos se da un permanente desafío a la autoestima y a las habilidades perceptivas, estratégicas y de respuesta del jugador (Prestes, 2007).
- 6) **Autodeterminación.** Una de las características del juego es que es una actividad libre, es decir, que se lleva a cabo sin obligaciones externas. Esto favorece que el jugador tenga la sensación de ser el agente causal de su propia conducta, lo que constituye uno de los factores principales que favorecen la motivación intrínseca (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los videojuegos son una de las formas más prácticas de sacar las motivaciones. Esto es fácilmente visible en todos o casi todos los videojuegos con algo tan simple como subir de nivel, lo cual se puede considerar una motivación intrínseca como extrínseca,

ya que se juega tanto para sentir realización, como para lograr reconocimiento ajeno, por ejemplo (Wordpress.com, 2016).

- 7) **Absorción.** Si el juego es atractivo, sus metas son de dificultad graduable, resulta desafiante y genera sensación de dominio, muy probablemente consiga involucrar al jugador en la propia actividad y le provoque cierta sensación de absorción de realidad (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Cuando un jugador está inmerso en el juego, la realidad de dicho juego pasa a ser su propia realidad mental. Es por ello que se experimenta pérdida de percepción del tiempo, alienación del ambiente exterior y de las personas que rodean al jugador; además, se experimenta empatía con los personajes, emociones en función del desarrollo del juego, etc. (ActionBarcelona, 2018).
- 8) **Percepción de un mundo persistente y sin fin.** En algunos juegos “online”, el juego continúa y avanza, aunque el jugador no esté en línea. Esta persistencia puede implicar cierta presión y “obligación” para conectarse y jugar o para no dejar de hacerlo. Esta circunstancia puede derivar en un uso problemático en algunos jugadores (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016), como se ha mencionado con anterioridad. Una característica básica de los MMORPG es que el juego no finalice, incluso habiendo concluido con todos o la mayoría de objetivos. Esto implica que la “meta” del juego, se ve difuminada por el hecho de que dicha meta no lleva a la conclusión del juego o de parte del juego. Se puede afirmar que en los MMORPG no hay algo parecido a un “fin de juego”, ningún punto en el que podamos decir que la vida útil del juego se ha terminado. Esta infinidad también está fundamentada en otro aspecto a tratar, lo cual es la coexistencia de distintos jugadores (Martínez G. P., 2010).

Tomando en consideración, la evolución de los juegos actuales, incluyendo los videojuegos, de acuerdo a los autores Choliz, Marcho y Chóliz, las principales funciones que tiene el juego son las siguientes:

- 1) **Facilitación de la integración de las experiencias.** Con frecuencia, el juego representa una simulación de la realidad y permite ejecutar acciones que fuera de la propia actividad de juego podrían ser incluso peligrosas en la vida cotidiana. Además, durante la infancia el juego permite acercarse a la realidad y descubrir las leyes físicas de la naturaleza, desarrollar hábitos conductuales y habilidades cognitivas y asimilar las normas sociales o las actitudes y valores que la rigen (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Es importante agregar que los juegos pueden proporcionar un medio para estimular la creatividad, y la psicología moderna ha puesto de relieve la influencia de los comportamientos y de los objetos lúdicos, modelados evidentemente por el entorno cultural y social, sobre el desarrollo de la personalidad (UNESCO, 1980).
  
- 2) **Desarrollo de habilidades sociales.** Innumerables veces, el juego es una actividad social, una representación de la interacción con otras personas. Como cualquier otra habilidad, las relaciones sociales requieren entrenamiento y el juego suele ser una forma extraordinaria de entender fórmulas sociales como la jerarquía, las relaciones igualitarias, el cumplimiento de normas, etc. (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Puede decirse, incluso, que el juego funciona como una verdadera institución educativa fuera de la escuela (UNESCO, 1980) en ambientes diversos, no solo en el hogar del joven. Mediante el juego se transmiten tecnologías o conocimientos prácticos, y también otra serie de conocimientos en general. Sin los primeros conocimientos, debidos al juego, el niño no podría aprender nada en la escuela; se encontraría irremediabilmente separado del entorno natural y del entorno social. Jugando, el niño se inicia en los comportamientos del adulto, en el papel que tendrá que desempeñar más tarde; desarrolla sus aptitudes físicas, verbales, intelectuales y su capacidad

para la comunicación (UNESCO, 1980) lo cual es valioso y fundamental en las primeras etapas del desarrollo.

3) **Entrenamiento en la resistencia a la frustración.** Una de las características más significativas del juego, que a su vez tendrá importancia vital en relación con las adicciones tecnológicas, es la consecución de objetivos (vencer un contrario, adquirir cierta habilidad, lograr un elevado rendimiento en diferentes tareas, etc.). No obstante, no siempre se pueden alcanzar fácilmente dichos niveles de ejecución y, en el caso concreto de los juegos de competición, puede que solo haya un ganador. Siempre que no se magnifique la importancia de la victoria o la derrota, el juego facilita un entrenamiento para la superación de la frustración, sin que se menoscabe la autoestima. Aprender a resistir la frustración es especialmente útil porque es muy probable que también aparezca en otros ámbitos de la vida (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Desde sus inicios, podríamos considerar a los videojuegos como dispositivos para la práctica sobre el control y manejo de algunas emociones, como la paciencia, la ira, la frustración, entre otras. Es entonces donde los ejercicios de perder y aceptar la derrota constantemente, pueden contribuir a un aumento en la tolerancia a la frustración. A pesar de que hoy los juegos ofrecen más posibilidades para grabar partidas y personalizar las exigencias, el perder en un videojuego tiene la misma o más importancia que en décadas pasadas, pues los jugadores ya no solo juegan por diversión sino por competir y participar en torneos a diferentes escalas, situación que pone en juego más que solo la victoria o la satisfacción de ganar, ya que existen premios en metálico que agregan un elemento adicional a lo que se experimenta en la conclusión de un juego o una partida (Acevedo, 2014). Actualmente encontramos, tanto en jóvenes como en adultos, mucha evitación a sentirse frustrado, a enfrentar las dificultades y las derrotas. Se busca satisfacer los deseos de forma inmediata sin medir las consecuencias, y en muchos casos, ya no se disfruta la espera ni el esfuerzo para conseguir las metas y las cosas deseadas.

**4) Incremento de la motivación intrínseca.** Otras veces el juego no tiene como finalidad ganar o perder, sino simplemente divertirse. Las actividades que favorecen el reto personal, que suministran “feedback” de la actuación y cuya acción es absorbente pueden llegar a provocar lo que se denomina “flujo”. El flujo sería una experiencia con un componente motivacional muy poderoso que mantiene e incita a la acción, pero también con un componente placentero que genera sensaciones agradables (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). El mejorar cada vez más, avanzar, lograr los objetivos y sumergirse en el juego, motiva a los jugadores de forma reiterada.

Por último, aunque no se trata propiamente de una de las funciones que deba tener el juego, en ocasiones permite la realización de acciones que están vetadas socialmente (especialmente aquellas que tienen un carácter agresivo). Esta es una de las cuestiones sobre las que es preciso prestar más atención, puesto que los juegos de contenido violento pueden ser instrumentos de modelado y de moldeamiento de la agresividad o, cuando menos, de permisividad y aceptación de la violencia. La investigación científica ha demostrado que no existen efectos beneficiosos de la catarsis de la violencia mediante la expresión de la agresividad virtual (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Por otra parte, el uso controlado y racional de los videojuegos puede ser un campo de prueba social en donde se ensayan diferentes roles, ya que la persona se identifica e implica con los personajes allí presentados produciéndose un proceso inmersivo. De esta manera, la experiencia en un videojuego se transforma en una experiencia emocional tan natural como la que se produce en el mundo real. Las relaciones sociales dentro del juego pueden darse entre iguales en la cooperación intragrupo y en la cooperación extra grupo. Tanto en las relaciones inter o intra grupo pueden darse actitudes de colaboración, de competencia o de abierta hostilidad. Evidentemente, las relaciones dentro de un mismo grupo han de ser de colaboración para favorecer a la efectividad del mismo, aunque también consideramos recomendable la



competencia entre los grupos ya que incrementa la motivación en el logro de objetivos (González & Blanco, 2008).

Pese a la indudable importancia del juego para el desarrollo personal, el aprendizaje o la motivación, el abuso también puede conllevar problemas. De hecho hay una serie de juegos que por sus características especiales (juegos de azar y los videojuegos) pueden fomentar en mayor medida las conductas asociadas a una adicción tecnológica (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016) y es parte del interés que despierta, así como la actualidad del tema, lo que nos ha llevado a la realización de esta investigación.

#### **D. Tipos de videojuegos**

Los videojuegos pueden clasificarse tanto en función de su contenido, como del soporte físico, aunque no existe una clasificación exhaustiva y excluyente de los mismos. Así, nos encontraríamos con dos tipos de clasificación: a) basada en el “hardware”, o, soporte electrónico y b) en el “software” o tipo de acción exigida. La primera de ellas sería clara y breve: a) juegos domésticos (computadora, videoconsolas y móviles) o b) industriales (máquinas recreativas). La clasificación en función del “software” es, sin embargo, más relevante; la misma emplea los nombres proporcionados por la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Estos autores han dedicado gran parte de su investigación al Trastorno por Juego en Internet, su tratamiento y prevención.

A continuación, se especifican las principales categorías en las que podemos clasificar la mayoría de los videojuegos, de acuerdo a los señalamientos de los autores en el Manual de ADITEC, Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos.

## **1. Educativos**

Son juegos que tienen como meta el desarrollo de procesos cognitivos, el aprendizaje de destrezas o la adquisición de conocimientos diversos. Tradicionalmente se han concebido como tales los que están destinados al reforzamiento de las tareas académicas o la estimulación cognitiva. En el caso de los videojuegos, estos presentan la información de manera atractiva para que el proceso de aprendizaje resulte motivador. Dentro de esta categoría no solamente se encuentran los juegos infantiles, sino también aquellos otros dirigidos a adultos para el entrenamiento de procesos cognitivos como la memoria, la atención, la habilidad psicomotora, etc. (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los videojuegos son efectivos porque consiguen algo que la educación tradicional ha dejado de hacer: llamar la atención. Los niños y jóvenes que tienen la oportunidad de acceder a estos juegos aprenden con mayor rapidez que los que no pueden hacerlo. Esto se debe a la combinación de creatividad, diversión y contenido educativo que tienen estas herramientas, lo cual hace mucho más rápido y dinámico el proceso de asimilación de datos (Villoslada, 2019).

## **2. De habilidades psicomotrices y perceptivo-atencionales**

Se trata de la categoría más amplia de juegos: desde los conocidos de “dispara y huye”, hasta los de pelea, los de deportes o los de tipo arcade. En este tipo de juegos se requiere rapidez en la respuesta, anticipación, precisión, etc. Es decir, destrezas psicomotrices que también se basan en procesos perceptivos, de atención o de memoria. Sin embargo, en este caso el objetivo principal no es tanto desarrollar las habilidades, como ocurre con los educativos, sino el entretenimiento mediante la consecución de objetivos cuantificables (número de objetivos localizados o destruidos, niveles o fases alcanzadas, etc.) (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En un estudio realizado en la Universidad de Toronto, en Canadá, se indicó que hay indicios que apuntan a un mayor procesamiento y transmisión de información, a nivel cerebral, en los jugadores que invierten un relativo tiempo en los videojuegos. Al parecer, los

resultados son debidos a una optimización en capacidad de aprendizaje sociomotor de los jugadores, es decir, su experiencia de juego permite a los jugadores asiduos aprender mejor (Giménez & equipo, 2016).

### **3. De estrategia**

Los procesos cognitivos implicados, en este tipo de juegos, son de nivel superior, principalmente: planificación, resolución de problemas y toma de decisiones. A diferencia de los anteriores no importa tanto la atención, la rapidez o la precisión de respuesta, como tener en cuenta diferentes variables, desarrollar estrategias y llevar a cabo un plan. Nuevamente, los contenidos pueden ser muy variados. El jugador debe decidir la ejecución de diversas acciones cuyo desenlace depende no solo de la propia decisión, sino de las reglas del juego, el azar o la estrategia de otros jugadores (en el caso que sea multijugador). La situación y las condiciones del juego pueden guardarse hasta la siguiente ocasión en la que se vuelva a ejecutar o, por el contrario, el juego puede continuar aunque el jugador no esté jugando en ese momento. Esta última circunstancia (muy característica de los juegos “online”) y que, como se ha mencionado con anterioridad, potencia que la necesidad de jugar pueda llegar a ser obsesiva (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En los juegos de estrategia, cada jugador tiene que hacer uso de todas sus habilidades, tanto de pensamiento y raciocinio, como de planificación y destreza, no requieren habilidades físicas como las que se podrían emplear en otros tipos de videojuegos, basándose más en la estrategia y las tácticas que en el factor suerte, que en muchas ocasiones determina el logro de una victoria. En estos juegos predomina la inteligencia y habilidad del jugador, así como el tipo de tácticas y estrategias empleadas para alcanzar la victoria en la partida; dependiendo del tipo de juego, los objetivos pueden incluir recolectar, acumular y administrar cierto tipo de recursos, los cuales pueden ser alimentos, madera, minerales, petróleo; que permitan construir edificios, granjas, herramientas, armas etc., todo con miras a destruir al enemigo, haciendo uso de un grupo numeroso de personajes que son guiados por el jugador (Desconocido, 2012).

#### **4. De simulación**

Con esta categoría se hace referencia a los videojuegos que recrean un entorno físico prácticamente igual o muy similar al real. Las estrategias y acciones que es preciso llevar a cabo son virtualmente idénticas a las que se deberían ejecutar en un entorno verdadero, hasta el punto de que en ocasiones sirven de entrenamiento de habilidades, como es el caso de los simuladores de vuelo o de conducción (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). El juego de simulación es una herramienta que puede facilitar el aprendizaje ya que representa un modelo simplificado de la realidad, ya sea con juegos grupales de habilidades físicas o intelectuales, con juegos de tablero o de cartas, etc., en donde se reproduce el proceso, producto o servicio que se desea estudiar. Estos videojuegos se crean a medida: se estudian las principales características que se desean simular, se fija el objetivo que se pretende enseñar y luego se busca un mecanismo entretenido, competitivo que se adapte a estas condiciones (Zaritzky, 2019).

De acuerdo a los autores, previamente mencionados, los juegos de simulación más característicos son los siguientes:

##### **a) De habilidades físicas**

La evolución de la tecnología ha permitido que ya no sea necesario emplear ningún dispositivo externo (teclado, mando, etc.) sino que las órdenes se ejecuten mediante posición o los movimientos corporales (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los videojuegos que incorporan el movimiento físico pueden ayudar a los jugadores a practicar las habilidades motoras (Comon Sense Media, 2016).

### **b) De habilidades artísticas**

En estos casos no solamente las habilidades necesarias son las mismas que las que se requieren para llevar a cabo la actividad real, sino que en muchos casos se trata de una representación “real”. Los más característicos son los videojuegos musicales, de baile o dibujo y pintura (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Este tipo de videojuegos incluye producciones que giran en torno a aspectos diversos como gráficos, personajes, interfaces, jugabilidad o sonidos entre muchas otras características (Jacobo, 2012) que incentivan y desarrollan la parte artística e imaginativa del jugador.

### **c) De actividades profesionales**

Los videojuegos de simulación de conducción, de vuelo o de manejo de maquinaria permiten un entrenamiento que no sería posible de otra forma (debido al elevado costo de su funcionamiento o a las graves consecuencias que puede implicar cometer un error) (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Estos videojuegos reproducen el comportamiento de un sistema en ciertas condiciones, lo que permite que la persona que debe manejar dicho sistema pueda entrenarse. Los simuladores suelen combinar partes mecánicas o electrónicas y partes virtuales que le ayudan a generar una reproducción precisa de la realidad. Los simuladores, por lo tanto, pueden utilizarse en el ámbito profesional o como un instrumento de ocio y entretenimiento. En el primer caso, estos dispositivos aparecen como indispensables para la formación de personas que tendrán una gran responsabilidad a su cargo, ya que sus eventuales errores pondrían en riesgo la vida de terceros. Gracias al simulador, estos sujetos pueden entrenarse hasta adquirir la experiencia y la destreza necesarias para desempeñarse profesionalmente. Si cometen errores en un simulador, nadie saldrá lastimado. Por ejemplo, los pilotos de avión, los conductores de autos de competición y los cirujanos, suelen practicar con simuladores. Un piloto utilizará un simulador para experimentar sensaciones físicas similares a las que sentirá en pleno vuelo, mientras debe conducir

un avión virtual con idénticos equipos que la aeronave real (Porto & Gardey, Definición.DE, 2014).

#### **d) De rol**

En los juegos de rol el jugador debe asumir la personalidad o las características psicológicas que definen al personaje del juego. Las variables de personalidad y sociales, tales como actitudes, valores o normas sociales, deben asumirse como propias para llevar a cabo apropiadamente las acciones del juego, incluso llegando a funcionar como proceso identitario en ciertos grupos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Estos juegos también se conocen por las siglas en inglés RPG (Role Playing Game o también Role-playing Game, literalmente Juego de Rol, Juego de Roles o Juego de Interpretación de Papeles, en español). Es un popular género de videojuegos que usa elementos de los juegos de rol tradicionales para agregar una sensación de que el jugador no solo dirige los elementos del videojuego bajo su control sino que además puede decidir cómo se realiza la progresión de los mismos (López & Ruiz, 2013).

#### **e) De relaciones sociales**

Al igual que en los juegos de rol, los factores afectivos, sociales y de personalidad tienen una enorme relevancia. A pesar de que bien podría tratarse de un subgénero dentro de los juegos de rol, la diferencia estriba en que el papel o la identidad del personaje no tiene por qué asumirse por parte del jugador, al menos de una forma tan importante como ocurre en los juegos de rol (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). A través de estos juegos, la construcción de relaciones sociales entorno a ellos, pueden tener consecuencias que se cristalizan en la vida cotidiana de los jugadores y en los procesos de construcción de la identidad. Las relaciones sociales establecidas mediante un medio “online” traspasan las fronteras propias de la realidad virtual (verdaderamente, no es posible distinguir entre realidades, pues ambas no son más

que una misma realidad expresada de forma “online” u “offline”) teniendo repercusiones transcendentales sobre la vida de los jugadores (Bienvenido, 2011).

Llegado a este punto, se hace imperativo volver a mencionar los videojuegos “online”, cuyo crecimiento ha sido espectacular. Se definen como aquellos videojuegos a los que se juega por medio de internet, con independencia del soporte que se emplee para ello. Así, abarca los juegos de páginas web, redes sociales y los que se juegan en línea mediante videoconsola, “smartphones”, tabletas, etc., incluyendo prácticamente todos los tipos de juegos explicados anteriormente.

El tipo de juego que es especialmente más problemático es el de los llamados “juegos de rol masivos multijugador en línea” (en inglés, Massively Multiplayer online Role-Playing Games o MMORPG). Como se trató previamente, son videojuegos donde cada participante adopta un personaje (avatar) que desarrolla su actividad progresivamente por medio de distintas acciones, como la de luchar junto con compañeros de la misma comunidad, hermandad o equipo (“guild”) con un objetivo concreto. Poco a poco, el personaje va incrementando su nivel de experiencia, medido mediante los niveles que se van alcanzando progresivamente. Las características específicas de estos videojuegos, como la sensación de un mundo persistente, la variedad de refuerzos que obtiene el jugador o el hecho de pertenecer a un equipo, los convierte en especialmente aditivos, de acuerdo con Darren Chappell, Virginia Eatough, Mark N. O. Davies y Mark Griffiths en el año 2006 y Naomi J. Thomas y Frances Heritage Martin en el año 2010 (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En estos juegos, muchas personas pueden jugar simultáneamente, es decir, no se juega con una docena de personas, sino con miles e incluso a veces millones de jugadores al mismo tiempo (Anónimo, 2018).

La preferencia por un tipo de juego u otro depende de la categoría que acabamos de señalar, pero también de los aspectos emocionales implicados en el contenido de los

juegos. Así, suele haber preferencias en los varones por los juegos deportivos (especialmente de fútbol) y los de lucha o guerra, con independencia de las habilidades necesarias para ellos. Por otro lado, la creciente disponibilidad de una conexión a internet (ya sea en la computadora, la videoconsola o el teléfono celular) da lugar al incremento del uso de los juegos “online” (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

De acuerdo con el autor José Ángel Garfías Frías, de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México, tanto la posibilidad de creación de historias como de personajes para los videojuegos, llevó a los diseñadores a pensar en nuevas fórmulas para presentar sus producciones; esto desembocó en la creación de diversos géneros de videojuegos, que al igual que los géneros en cine o televisión, cuentan con cualidades particulares. Aquí se mencionan los más importantes:

- 1) **Acción.** Se puede decir que en un principio era la categoría en que se englobaban todos los juegos, puesto que se ponía más atención a la coordinación de ojos y mano para el desarrollo de acciones, aunque después se fueron puliendo más las historias (Frías, 2010). Estos videojuegos se basan en la superación continua de escenarios repletos de enemigos que el jugador debe eliminar (Junta de Andalucía, 2019).
- 2) **Aventuras.** En el juego de aventuras se le da más peso a la historia. Aunque es similar al juego de acción, aquí lo preponderante es resolver la trama del juego y pasar por etapas (Frías, 2010). Es un tipo de juego cuya principal característica es ofrecer una combinación, más o menos equilibrada, de reflexión y acción. Clasificamos en esta categoría tanto las aventuras gráficas como las películas interactivas y videoaventuras (Marqués, 2019).



- 3) **Plataformas.** Su base es la de guiar a un personaje a través de los niveles los cuales supera por medio de saltos. Este género puede presentarse en una vista bidimensional o tridimensional (Frías, 2010). Este tipo engloba varios de los juegos más famosos de la historia. Un personaje (aunque en algunos casos se puede jugar en cooperativo) avanza lateralmente por varios niveles mientras intenta superar obstáculos físicos. En los últimos tiempos el cambio de perspectiva ha permitido mayor libertad de movimiento (Ruiz J. , 2019).
- 4) **Carreras.** Las carreras de autos son el principal exponente de este género que existió casi desde los inicios de los videojuegos. El objetivo es competir contra el reloj y superar a otros rivales (Frías, 2010). Este tipo de juego es altamente jugado por varones; sin embargo, también es de mucho interés por parte de las damas que juegan videojuegos.
- 5) **Disparos.** Los videojuegos de naves que disparan a otros objetivos son otro género de videojuegos que existió casi desde el comienzo. A la fecha, han tenido diferentes variantes siendo los “First Person Shooter” (disparos en primera persona) uno de los géneros más populares de la actualidad. Este género ha evolucionado mucho y se ha explotado muy bien (Frías, 2010).
- 6) **Juegos de rol.** Su inspiración directa son los libros de juegos de rol tradicionales, en donde un personaje evoluciona con estadísticas a lo largo de la historia. También ha sido un género muy explotado y extremadamente popular (Frías, 2010). Son juegos donde el diseño de los personajes lo realiza el jugador, combinando una serie de características como el valor, la fuerza, la inteligencia. En estos videojuegos, son frecuentes los personajes con características fantásticas, ambientes lóbregos, presencia de hechiceros, animales mitológicos, mundos imaginarios (Ruiz J. , 2019), etc.

- 7) **Peleas.** Son juegos basados en combate cuerpo a cuerpo donde los golpes y patadas son la principal arma. Se subdividen en “Beat’em all” (elimínalos a todos), donde el personaje avanza niveles eliminando a todos los enemigos; y los juegos de peleas de uno vs uno, que se volvieron muy populares en las “maquinitas” durante la década de los noventa (Frías, 2010). Estos videojuegos están basados en ejercicios de repetición (por ejemplo, pulsar un botón para que el personaje ejecute una acción) (González D. , 2016).
- 8) **Deportes.** Desde el principio se ha tratado de recrear la experiencia deportiva en pantalla. De hecho, las capacidades multimedia han permitido recrear casi cualquiera de los deportes más populares del mundo (Frías, 2010). Algunos de estos videojuegos relacionados con los deportes tratan de atletismo, boxeo, ciclismo, bolos, etc. (Carrillo, Valencia-Peris, & Alventosa, 2011)
- 9) **Rompecabezas** (también llamados “puzzle”). El objetivo de estos juegos es pensar y usar la mente para resolver enigmas por lo regular en una sola pantalla. Pueden o no tener historia (Frías, 2010). Estos juegos buscan desarrollar la percepción espacial, la lógica, la imaginación y la creatividad. No contemplamos riesgos específicos para este tipo de juegos, aunque como pasa con todos los videojuegos conviene evitar una excesiva adicción que podría conducir a un cierto aislamiento y falta de ejercicio físico (Ruiz J. , 2019).
- 10) **Musicales.** Gracias al uso de instrumentos musicales y las licencias para reproducir música de artistas famosos, se han convertido en uno de los géneros más exitosos de los últimos tiempos y un canal de distribución para la industria musical (Frías, 2010). Esto juegos inducen a la interacción del jugador con la música, cuyo objetivo es seguir los patrones de una canción (González D. , 2016).

## **E. El cerebro y los videojuegos**

Según un estudio reciente del prestigioso Instituto Max Planck o Sociedad Max Planck, quien opera un gran número de instituciones de investigación en Alemania, así como en el extranjero, y que desarrolla investigación en ciencias de la vida, ciencias naturales y en ciencias humanas y sociales (Planck, 2018); se encontraron aumentos significativos del contenido de materia gris en el hipocampo derecho, la corteza prefrontal y el cerebelo en aquellas personas que juegan videojuegos de estrategia (Nuez, 2018).

Teniendo en cuenta que el hipocampo es responsable de formar, organizar y almacenar recuerdos; que la corteza prefrontal interviene en la toma de decisiones, la planificación, el control de los impulsos y la resolución de problemas; y que el cerebelo controla la coordinación de los movimientos y el equilibrio, no es de extrañar que el incremento de la materia gris mejore considerablemente la función cognitiva en estas regiones específicas (Nuez, 2018).

Por otro lado, según una serie de estudios desarrollados por un grupo de investigadores de la Universidad de Rochester, determinados videojuegos –sobre todo aquellos que incluyen mucha acción– pueden ayudar a mejorar la atención visual, incrementan el volumen cerebral y contrarrestan los efectos del envejecimiento (Nuez, 2018). A estos resultados se suman los estudios de un equipo de científicos de la Universidad Oberta de Cataluña en España y del Hospital General de Massachusetts de Boston en Estados Unidos, que realizaron un análisis sistemático de 116 estudios científicos distintos respecto a la influencia de los videojuegos en nuestro comportamiento y nuestro cerebro y que recoge la revista “Frontiers in Human Neuroscience” (Romero, Muy Interesante, 2018).

Lo que se ha comprobado en estos estudios es que, en experimentos relacionados con la atención visual, entendida o basada en la capacidad del cerebro de procesar la información visual, es qué es realmente relevante y suprimir la que no lo es; jugadores asiduos a videojuegos de esta clase, superan constantemente a quienes no son jugadores. Por esta razón, actualmente se están desarrollando varios estudios, ensayos y ejercicios para determinar qué utilidad puede tener la práctica de estos videojuegos, por ejemplo, en los entrenamientos militares. En busca de un fin más práctico e inteligente, también se están realizando procedimientos para determinar si resultan útiles aplicados a tratamientos terapéuticos, por ejemplo, para mejorar ciertos impedimentos visuales (Nuez, 2018).

Entre otras tantas cosas, se ha demostrado que jugar ciertos videojuegos diseñados específicamente para mejorar el rendimiento cognitivo, han estimulado muy positivamente algunas capacidades de gran relevancia, como la memoria y la atención en personas de entre los 60 y los 85 años de edad (Nuez, 2018); dado que la hiperconectividad entre estas redes cerebrales podría conducir a una capacidad más sólida para dirigir la atención hacia los objetivos, y para reconocer información nueva en el entorno; los cambios podrían básicamente ayudar a alguien a pensar de manera más eficiente, probablemente. Uno de los próximos pasos será determinar directamente si los chicos con estas diferencias cerebrales hacen mejor las pruebas de rendimiento (Han, Kim, Bae, Renshaw, & Anderson, 2015).

Otra investigación, una colaboración entre la Universidad de Utah en Estados Unidos y la Universidad Chung-Ang de Corea del Sur, publicó en línea en “Addiction Biology” (Biblioteca en Línea Wiley) que los escáneres cerebrales de cerca de 200 muchachos adolescentes demuestran que el cerebro de los jugadores compulsivos de videojuegos está conectado de forma diferente. La adicción a los videojuegos fue asociada con hiperconectividad entre varios pares de redes cerebrales. Sin embargo, aunque la mayoría de las diferencias observadas podrían considerarse beneficiosas, los cambios

buenos podrían ser inseparables de los problemas que vienen con ellos, según el autor principal, Jeffrey Anderson, profesor asociado de neurorradiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Utah (Han, Kim, Bae, Renshaw, & Anderson, 2015). De acuerdo con este estudio, se estima que algunos de los cambios ayudan a los jugadores a responder a la nueva información, pero otros cambios cerebrales están asociados con la distracción y el pobre control de impulsos. Los resultados de estos estudios indican también que jugar videojuegos no solo cambia el funcionamiento de nuestro cerebro, sino también su estructura, pues se producen cambios en muchas regiones del mismo. Los estudios incluidos en la revisión muestran que los jugadores muestran mejoras en varios tipos de atención, incluyendo la atención sostenida y la selectiva. Además, las regiones del cerebro que juegan un papel clave en la atención son más eficientes en las personas que juegan a videojuegos en comparación con los no jugadores, y requieren menos activación para mantenerse concentrados en tareas exigentes (Romero, Muy Interesante, 2018).

Por su parte, la mayor problemática es la coordinación entre dos regiones del cerebro, la corteza prefrontal dorsolateral y la unión temporoparietal, un cambio que también se observa en los pacientes con enfermedades neuropsiquiátricas, como la esquizofrenia, el síndrome de Down y autismo, y en personas con pobre control de impulsos (Han, Kim, Bae, Renshaw, & Anderson, 2015). Continuando con los resultados de este estudio, tener estas redes demasiado conectadas puede aumentar la distracción, aunque en este momento no se sabe si la adicción a los videojuegos provoca el cableado del cerebro, o si las personas que están conectadas de manera diferente se sienten atraídas por los videojuegos. Según Doug Hyun Han, de la Facultad de Medicina de la Universidad Chung-Ang y de la Universidad de Utah, esta investigación es la mayor y más completa realizada, hasta la fecha, sobre las diferencias cerebrales de los jugadores compulsivos de videojuegos. Los participantes del estudio eran de Corea del Sur, donde los videojuegos son una actividad social popular, mucho más que en los Estados Unidos. El gobierno de Corea apoya que se investiguen con el

objetivo de encontrar formas de identificar y tratar a los adictos (Han, Kim, Bae, Renshaw, & Anderson, 2015).

Por su parte, otros estudios señalan que los videojuegos estimulan una mayor habilidad para interpretar mapas, estimar distancias entre objetos, realizar operaciones de cálculo mental u orientarse en entornos nuevos, afirmó Diego Redolar, neurocientífico y otro de los autores del estudio.

La evidencia científica también demuestra que jugar videojuegos aumenta el tamaño y el desempeño de partes del cerebro responsables de las habilidades visoespaciales, es decir, la capacidad para representar, analizar y manipular objetos mentalmente; concretamente, el hipocampo derecho. En la parte negativa, los videojuegos pueden generar adicción. En los adictos al juego, existen alteraciones funcionales y estructurales en el sistema de recompensas neuronales, entiéndase estructuras asociadas al placer, el aprendizaje y la motivación. Pero, tal y como expresan los autores del estudio, estos efectos no siempre se traducen en cambios en la vida real. En resumen, el efecto de los videojuegos en el cerebro es un nuevo campo de investigación que necesita seguir explorándose. Es probable que aún estemos arañando la superficie de su potencial como herramienta para mejorar la capacidad cognitiva y la prevención de trastornos cognitivos (Palaus, Marron, Viejo-Sobera, & Redolar-Ripoll, 2017).

Por otra parte, los videojuegos podrían desarrollar más rapidez en la toma de decisiones, en relación a la llamada memoria de trabajo, la cual es otra de las áreas que cambia entre los jugadores de videojuegos y los no jugadores. Este tipo de memoria, con la que conseguimos llevar a cabo una tarea al concentrar toda la información que necesitamos para llevarla a cabo, se activa gracias a dos áreas del cerebro que aumentan de volumen en el caso de los jugadores; tanto en el hipocampo como en la zona occipitopareta se observa un aumento del volumen y una

optimización de su utilización. Los estudios apuntan también a que los jugadores de videojuegos consiguen aumentar la velocidad de procesamiento de información (Castro, 2017).

## **F. Roles en los videojuegos**

De acuerdo con Jesús Portillo Fernández, según lo publicado en la Revista de la Escuela de Estudios Generales, Universidad de Costa Rica en el año 2017; dependiendo de la temática del videojuego, los jugadores puedes desempeñar diversos roles, tales como:

### **1. Proteger**

Los famosos defensores de resistencias son protectores ante enemigos, alienígenas, abominaciones (resultado de un experimento fallido), zombis, vampiros, licántropos o cualquier peligro que aceche a su comunidad o familia. Habitualmente, este rol lo desempeñan guardianes de fortalezas o ciudadelas, incluso equipos de élite que protegen mercancías valiosas.

### **2. Vengar**

Los vengadores tienen como cometido tomar satisfacción de un agravio para compensar un daño que se les ha hecho. Esta compensación es lo que motiva la lucha, se basa en un ideal de justicia tan rudimentario como antiguo, la ley del Talión (lex talionis).

### **3. Conquistar**

Los conquistadores o héroes colonos son aquellos enviados por las autoridades de su sociedad a otro territorio, tanto para tomar el control del lugar, como los recursos del sitio conquistado. Esencialmente cuentan con dos opciones: someter o eliminar a la población nativa. Su actuación está enarbolada por la contribución a la gloria y el engrandecimiento de su imperio.

### **4. Explorar**

La función de los exploradores o descubridores consiste sencillamente en salvar obstáculos a lo largo del recorrido necesario para desvelar las zonas ocultas en la geografía del escenario. Suelen ser juegos de habilidad, más que de confrontamiento.

### **5. Liberar**

Los liberadores o libertadores son personajes que tienen un objetivo preciso de liberar a alguien. Sin embargo, ante su misión encuentran muchos obstáculos que constituyen la trama del juego. La relación entre el liberador y liberado suele ser relevante y forma parte del hilo conductor que justifica su acción.

### **6. Rescatar**

A diferencia de los liberadores, los rescatadores tienen como objetivo recuperar mercancías valiosas que con frecuencia suelen tener poderes mágicos (reconstituyentes como el maná, herramientas de control, etc.), un alto precio en el mercado (joyas, obras de arte, libros sagrados, etc.) o arsenales.



## **7. Construir**

Es la función específica de la mayoría de videojuegos de desarrollo de civilizaciones. La persona jugadora maneja a todos los miembros de la sociedad que construye, desarrolla y defiende un modelo estratégico y mixto (Fernández, 2017).

Sea cual sea el rol desempeñado por cada protagonista de la historia, suele estar conducido por motivos ejemplares justificados, a menudo, por una misión (patriótica, religiosa o de supervivencia). Ernesto Pablo Molina Ahumada, en el año 2015, en la Revista *Espéculo: Revista de Estudios Literarios*, comenta que la relación entre el mito heroico y la literatura en el mundo digital genera nuevos procesos semióticos a partir de su propia mecánica de funcionamiento. Es decir, el videojuego ofrece la posibilidad de vivir experiencias vitales en un entorno controlado donde en el peor de los casos la cadena de infortunios que acaecen sobre el protagonista no repercute en la vida real del jugador-usuario (Fernández, 2017).

Desde un punto de vista emocional, Jesper Juul, en el año 2013, en su libro “*The Art of Failure*”, apuntaba que el videojuego tiene la capacidad de convertir la experiencia del fracaso en una particular experiencia estética que motiva al jugador a reintentar las peripecias del personaje con éxito en una especie de “arte del fracaso”. Al otro lado del frente se encuentran los villanos, curiosamente más hábiles, fuertes o inteligentes que el personaje (para que la dificultad del juego esté justificada de forma lógica y no solo por el ingente número de enemigos) (Fernández, 2017).

Las características presentes en cada villano no son una cuestión baladí, por el contrario, generalmente, la acción de la historia encuentra su justificación entorno a la compensación del daño y los problemas generados para conseguir el objetivo del juego. Isidro Rodrigo de Diego, en *LifePlay: Revista Académica Internacional sobre*

Videojuegos, año 2013, afirma que la tipología de estos personajes hace más visible para el jugador el efecto de determinadas acciones y facilita el análisis de las consecuencias éticas una vez elegidas estrategias concretas. Las decisiones predeterminadas del personaje utilizado (por misiones o guión del propio videojuego) y el comportamiento de los enemigos, habitualmente polarizados en la intrahistoria, constituyen el enlace narrativo que dota de sentido a las experiencias lúdicas virtuales en géneros de estrategia, arcade y plataformas (Fernández, 2017).

## **G. Temática de los videojuegos**

De acuerdo con Portillo Fernández, en cuanto al agenciamiento de temas filosóficos y literarios en los juegos electrónicos, la ambientación histórica y temática ha sido, sin duda, una de las principales claves del éxito de algunas producciones. Temas universales como lo sacro, la muerte y el más allá, el honor, el amor, la libertad y la esclavitud, han sido utilizados como garantes universales en los relatos para dar cuerpo a la trama (Fernández, 2017).

### **1. Lo sagrado o sacro**

La sacralización de la realidad y del tiempo, la relación con lo numinoso, la religión cósmica, la santificación de la vida y la mística, temas estudiados en profundidad por Rudolf Otto, en el año 2009, en su libro Ensayos sobre lo Numinoso y por Mercea Elíade, en el año 1981, en el libro Lo Sagrado y Lo Profano; saltaron a los videojuegos gracias a la capacidad gráfica y expresiva de los poderes sobrenaturales y el atractivo extra que aportan a la historia los contenidos mágicos (Fernández, 2017). Sin embargo, el cristianismo, islam, judaísmo, hinduismo o budismo a menudo se han pronunciado sobre la interpretación que hacen los videojuegos de sus dogmas y figuras clave. Esto ha ocurrido en el cine y en la literatura y los videojuegos también fueron incluidos (Andrés, 2013).

## **2. La muerte**

Igual que en la literatura y en la filosofía, la muerte ha sido entendida por la industria del videojuego como el fin de la vida (elemento que dota de sentido a la vida debido a su carácter efímero, irrepetible y finito) o como la llave de paso a otro nivel de realidad (el más allá). Los juegos virtuales rápidamente se hicieron eco de historias ocurridas en el más allá (portales interdimensionales), relacionadas con muertos vivientes (apocalipsis zombi) o con misiones de supervivencia (Fernández, 2017). La muerte y los videojuegos están muy fuertemente unidos. Los productos de ocio electrónico (casi) siempre se basan en plantear retos, que se deben superar en entornos virtuales que si no se superan, tienen el mismo final; es decir, la muerte es siempre el mayor riesgo, y en ocasiones, el objetivo (Rodríguez J. , 2017).

## **3. El honor**

El honor, entendido como valor, dignidad o significación de una persona, ha servido de hilo argumental a muchos juegos de video al ponerlo al servicio de la venganza cuando este ha sido arrebatado. Este ideal ha estado en contacto con el mundo occidental especialmente durante la antigüedad y el Medievo, mientras que la literatura y las costumbres orientales lo siguen teniendo muy presente (Fernández, 2017).

## **4. El amor**

El amor incondicional (a veces con connotaciones religiosas) y la fraternidad es el caldo de cultivo de comunidades y relaciones personales duraderas. La potencia motivadora del amor es el motor de las mayores gestas recogidas por poetas y dramaturgos. Los videojuegos suelen utilizar el amor y el desamor como discursos vertebradores de grandes búsquedas y rescates (Fernández, 2017). Por supuesto, no todos los videojuegos permiten historias de amor. Por ejemplo, no tiene sentido hablar de amor en el género de deportes, lucha o en un FPS multijugador. El elemento

principal que debe tener el videojuego para permitir el amor es la narrativa, una historia que contar; sin embargo, aparentemente, todos o la mayoría de los romances en videojuegos llevan al sexo (PatriLJ, 2016).

## **5. La libertad**

La ausencia de libertad (la esclavitud) y el ansia de ella ha sido el tema principal de éxodos bíblicos, de mitos y de revoluciones civiles en diversas épocas. Tanto libertadores como escapistas tienen un sitio reservado en títulos de acción y estrategia, siendo las cárceles, los laberintos y las infraestructuras de mafias (en el sentido metafórico de coacción) los escenarios predilectos para estas producciones (Fernández, 2017).

Por su parte, la mitología ha supuesto una de las grandes apuestas junto a las gestas épicas. Gracias al elenco y a las relaciones conocidas de cada mitología, los videojuegos han podido recrear las batallas contadas por los grandes poetas del pasado, ambientarse en sus escenarios y mezclar dimensiones. La imaginería de los bestiarios y seres mitológicos ha alimentado escenarios ficticios apoyados en los que fantasía y tecnología se unen para dar lugar a universos híbridos. La combinación de mundos, entendida como la mezcla de elementos reales y ficticios o de distintas épocas, ha supuesto la renovación de géneros clásicos (Fernández, 2017). La mitología también es una fuente inagotable de personajes que inspiraban y que enseñaban lecciones morales, hablaban de dioses y de religión, del temperamento volátil de unos, de las actitudes libidinosas de otros. En definitiva, la mitología es una forma de ocio como un medio de transmisión cultural. Estos mitos han sido llevados muchas veces al cine, a la televisión, al mundo del cómic y desde el primer momento han tenido su lugar en los videojuegos. En la mayoría de los casos se trata de ambientaciones, reinterpretaciones de historias que nos han llegado a través de textos milenarios. Esa es otra de las características del mito, que adopta nuevas

formas y se adapta a los tiempos modernos para que las nuevas generaciones asimilen mejor su mensaje. La mitología griega es una de las más explotadas en los videojuegos (Bringas, 2005).

Uno de los casos más frecuentes en la última década, heredado de series de animación infantiles y géneros orientales, es la hibridación de seres orgánicos (entre estos mitológicos) y tecnológicos. La implementación tecnológica de organismos vivos abrió un abanico de temáticas relacionadas con la programación de la conducta (conciencia/instinto/libre arbitrio), programas cibernéticos y soldados mejorados, robotización de la guerra, entre otros (Fernández, 2017).

## **H. Aprendizaje de valores en los videojuegos**

Los valores han sido estudiados por muchos autores y en diversos ámbitos y campos. Los videojuegos comparten con los medios de comunicación aspectos como que son historias contadas a través de una pantalla con la peculiaridad de que es un medio interactivo, es decir, el propio jugador decide y toma el control de la historia; sin embargo, los estudios sobre videojuegos y su repercusión en la conformación de valores son aún escasos (Martínez, Samaniego, & Morentin, 2015); pero tratando de profundizar un poco más en el tema de los valores, lo cual es tan importante y actual, se considera que los videojuegos pueden ser un instrumento extraordinariamente eficaz en la transmisión de actitudes y valores. Los valores son procesos psicológicos que nos permiten organizar la realidad y dirigir la conducta. Al igual que las actitudes, predisponen a actuar en una determinada dirección, decantándose por unas conductas en detrimento de otras que se consideran menos valiosas. La jerarquía de valores conforma en gran medida el filtro a través del cual nuestra percepción de la realidad adquiere un significado preciso. Los valores, asimismo, dotan de contenido afectivo a los acontecimientos de la vida y, consecuentemente influyen en nuestras decisiones

(Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los valores son los faros que nos guían a lo largo de la vida, incluso en las noches más oscuras y las situaciones más difíciles.

En un estudio realizado por Santiago Peña Ruiz a video jugadores de Guadalajara (México) con edades entre los 16 y los 21 años, en relación a la transmisión de valores a través de los videojuegos, se corroboró que los jóvenes de ambos sexos juegan toda clase de videojuegos con contenidos de violencia, tales como guerra, combate, de ninjas y de vampiros, entre otros. Estos videojuegos no solo transmiten valores sociales, sino que además, en ellos, se presentan valores morales, religiosos, políticos, algunos cargados de ideología con contenidos de racismo, xenofobia y violencia (Ruiz S. P., 2015).

Los valores negativos que pueden transmitirse por medio de los videojuegos, que más preocupan a los padres, madres y educadores, son el sexismo y la violencia. En lo que se refiere a la violencia, a menudo se utiliza como recurso para que las acciones del juego resulten más atractivas. La exposición a la violencia en la televisión, el cine, los videojuegos, los teléfonos celulares e Internet puede aumentar (aunque sea en pequeño porcentaje) el riesgo de comportamientos violentos en el espectador y, en una proporción mucho mayor, insensibilizar sobre el efecto de la violencia (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Aunque no podemos afirmar que existen investigaciones concluyentes para afirmar que los videojuegos violentos o sexistas llevan a estos comportamientos, es decir, no se ha encontrado una relación de causa-efecto, sí parece existir relación entre una mayor conducta agresiva y el uso/abuso de videojuegos violentos o sexistas (Segurado, 2007).

Albert Bandura ya enfatizó hace tiempo la importancia de la observación y el modelado en el desarrollo del comportamiento humano. El aprendizaje vicario o modelado es una forma de adquisición de conductas nuevas por medio de la observación. Mediante la imitación es posible aprender conductas siguiendo los modelos vistos en otras

personas con las que uno se identifica, sin necesidad de recibir directamente las contingencias, o aun sin llegar a practicarlas. En el aprendizaje vicario el refuerzo de una conducta se basa en procesos cognitivos de imitación con los que se llega a asimilar el comportamiento del modelo. En los primeros años, los padres, madres y educadores serán los modelos básicos a imitar. Posteriormente, los patrones de conducta se trasladan a ámbitos más sociales, tales como el grupo de iguales o personales reales o de ficción, de manera que los modelos de los videojuegos pueden ejercer influencia sobre el comportamiento de niños y adolescentes (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los programas violentos pueden insensibilizar ante la violencia y facilitar un aprendizaje vicario de las armas, un uso sin escrúpulos, ya que exhiben altos niveles de dureza, de exaltación del vencedor, de menosprecio del derrotado, que suponen modelos sociales que se van interiorizado junto con otros modelos igualmente negativos, desde el punto de vista de los valores (Segurado, 2007).

Así pues, los adolescentes expuestos a grandes dosis de escenas violentas pueden llegar a aprender modelos para interactuar y responder con violencia en su entorno social por medio de los videojuegos. Asimismo, al asociar sentimientos positivos con el dañar a otros se produce una desensibilización de la propia violencia de manera que puede llegar a aceptarse como algo normal o incluso tolerable. Los espectadores se hacen cada vez más insensibles al dolor de los demás y es preciso observar secuencias progresivamente más violentas para llegar a provocar rechazo en el observador (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Algunos videojuegos son una de las claves explicativas que ayudan a mantener y potenciar unas relaciones de agresividad, desprecio y un clima de violencia soterrada entre la población adolescente y juvenil. No se trata de caer en la fácil tentación de demonizar a todos los videojuegos, algunos son educativos o simplemente entretenidos ni de aquellos otros juegos de destreza y cálculo mental o de agilidad visual y manual (Gutiérrez, Bañuelos, & Fernández, 2002).

El hecho de que los jugadores tengan un papel activo en la violencia hace que los efectos que acabamos de comentar sean mayores que por su simple observación. El

juego tiene una serie de consecuencias y resultados cuantificables (consecución de objetivos, ganancia o pérdida de privilegios, etc.), de manera que el aprendizaje no se produce solamente mediante procesos vicarios, sino que también se lleva a cabo de manera operante mediante el entrenamiento de las conductas violentas. En muchos casos, una ejecución adecuada no requiere solo que el jugador dé respuestas mecánicas o automáticas, sino que también éste se identifique con los personajes y que asuma sus actividades y valores. No obstante, la mayoría de los jugadores reconocen que se trata de un juego y de una realidad virtual. La confusión con la realidad puede que aparezca si el jugador ya tiene una psicopatología previa, cosa que no es común a la mayoría de personas que hacen uso de los videojuegos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría, en los últimos años se observa que la violencia refuerza el comportamiento negativo en los adolescentes. A los 18 años de edad, los adolescentes han visto aproximadamente 16,000 asesinatos simulados y unos 200,00 actos de violencia, a través de diferentes medios. El hecho de que los jóvenes sean expuestos a tales umbrales de violencia, provoca una aceptación cada vez mayor a ésta como medio de resolución de problemas (Lanz, Bohorodzaner, & Kampfner, 2010).

El segundo tópico de los contenidos de los videojuegos que suele preocupar es el sexismo y, más concretamente, la transmisión de actitudes y valores que promueven estereotipos de rol sexual, es decir, creencias sobre las diferentes características psicológicas de las personas en función de su sexo y de su relevancia sobre los roles sociales asignados (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Salvo sus excepciones, tanto el contenido de los juegos como el enfoque de los mismos, se caracterizan por potenciar los elementos que atraen a su público mayoritario, es decir, los varones; lo que se constituye en una suerte de círculo vicioso: los videojuegos se piensan para hombres porque son su público mayoritario, y el público mayoritario es masculino porque la gran mayoría de los videojuegos están diseñados para ellos (Toro, 2017).



Como una rémora del sexismo que todavía impera en nuestra sociedad, los videojuegos frecuentemente presentan a las mujeres como objetos sexuales o con un papel menos relevante, secundario, dependiente de los hombres, además de que algunos juegos incluso incluyen algún tipo de agresión o violencia directa hacia las mujeres. Si tenemos en cuenta la gravedad que este fenómeno tiene en nuestra sociedad, no debemos pasar por alto la aparición de conductas violentas machistas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Una investigación promovida por el Ministerio de Educación y Ciencia y el Instituto de la Mujer del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, realizada en España en los años 2013 y 2014, en donde se analizaron los 250 videojuegos comerciales más vendidos en ese entonces, se realizaron estudios de 22 casos y 60 entrevistas en profundidad, 13 grupos de discusión, 20 observaciones de campo, así como análisis documental de 14 revistas durante esos años; llegaron a la conclusión de que todos los videojuegos analizados reproducen estereotipos sexistas, están realizados por hombres y para los hombres, reforzando el comportamiento y papel masculino, pensados para un “ideal masculino” y responden a lo que desde la representación social serían los deseos, las cualidades y las aficiones de los varones (Ocete, 2017).

Por su parte, a lo largo de las investigaciones que realiza el Instituto Andaluz de la Mujer, ha encontrado siempre presente la violencia contra las mujeres en el mundo de los videojuegos, en unos casos por su presencia secundaria y pasiva, o como mero objeto propiedad del protagonista. En otros casos, son víctimas colaterales de las batallas, guerras, peleas callejeras. Otras veces, la asimilación del modelo masculino genera “guerreras” implacables, llenas de armamento, pero casi sin ropa. En otros casos, la violencia directa contra las mujeres es el objetivo directo del juego (Martínez M. A., 2005).

Ante estos escenarios tan delicados, es relevante recordar que la formación de la identidad se construye en los procesos de interacción social y que el desarrollo de la personalidad depende, en gran medida, de los modelos que explican la realidad,

procesos que se encuentran en desarrollo en la adolescencia (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Es responsabilidad de los adultos (padres de familia, maestros, otros) informarnos de qué juegos nos demandan o juegan nuestros jóvenes para poder supervisar sus contenidos y explicárselos. No se puede prohibir de forma rotunda, pero sí se puede educar y explicar que, afortunadamente, la realidad de la temática de estos videojuegos no es la normalidad (Ocete, 2017) ni es la forma en que las personas a nuestro alrededor se tratan.

## **I. Ventajas de los videojuegos**

A pesar de los inconvenientes que puede conllevar un uso inadecuado de los videojuegos, estos tienen también numerosas ventajas que no se pueden ignorar. Esto es especialmente importante en el contexto de los programas de prevención, puesto que destacar los aspectos positivos de los videojuegos generaría una mayor receptividad entre los jóvenes. También los videojuegos promueven diferentes funciones cognitivas. Algunas investigaciones ya empiezan a revelar los efectos positivos y negativos, en el cerebro, relacionados con los videojuegos.

Algunos de los aspectos positivos de los videojuegos más característicos, son:

### **1. Entretienen**

Los videojuegos son una forma de entretenimiento y de ocio divertida que no es incompatible con la realización de otras actividades al aire libre. Lo que hay que hacer es favorecer que se puedan llevar a cabo ambas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016) de forma balanceada y tomando en cuenta el tipo de videojuego que se juega. Como se ha tratado, la variedad de temáticas en los videojuegos es amplia, pero la selección requiere atención.

## **2. Favorecen la concentración y otras habilidades cognitivas, principalmente la atención**

La evidencia sugiere que los videojuegos podrían beneficiar a la atención, y los jugadores de videojuegos han demostrado mejorar su atención selectiva, atención dividida y atención sostenida. Los investigadores señalaron que un gran número de estudios se han observado mejoras en la atención ascendente y descendente, optimización de los recursos de atención, integración en las áreas de atención y sensoriomotoras y mejoras en la atención visual selectiva y periférica (Mercola, 2017).

Adicionalmente, los videojuegos pueden favorecer el procesamiento en paralelo de la información, deducción, atención selectiva, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo, planificación, estrategia, aptitud visoespacial, agilidad mental, etc. (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los juegos de estrategia pueden desarrollar las funciones ejecutivas en el cerebro, según algunos estudios.

## **3. Adquisición de otras habilidades**

Esta es otra área donde los jugadores de videojuegos parecen beneficiarse; donde la adquisición de habilidades en general mejora después de jugar de forma regular.

Según algunos investigadores, es probable que, en primer lugar, estar expuesto hacia una tarea aumente la actividad en las regiones cerebrales asociadas, pero en última instancia, a medida que el rendimiento mejora, después de exposiciones repetidas, se necesitan menos recursos corticales para hacer la misma tarea.

Uno de los estudios incluidos en el metaanálisis publicado recientemente en “Frontiers in Human Neuroscience” señaló específicamente que las habilidades aprendidas a

través de los videojuegos podrían transferirse a la vida real; por ejemplo, jugar a los videojuegos tan solo de 10 a 20 horas ha demostrado mejorar el rendimiento, en una serie de tareas de atención y percepción, y en tareas que requieren un control ejecutivo. Esta evidencia ha producido el desarrollo de videojuegos que supuestamente mejoran la memoria, atención, velocidad de procesamiento y rendimiento en la vida diaria. La suposición subyacente de estas afirmaciones es que las habilidades adquiridas a través de capacitarse al realizar una tarea (es decir, los videojuegos), se transfieren a otras tareas sin capacitar, incluyendo tareas complejas del mundo real (Mercola, 2017).

Otras habilidades que se pueden desarrollar a través de los videojuegos, son: pensamiento crítico, a través de la articulación de ideas, deducción, consideración de argumentos divergentes, formulación de hipótesis, resolución de problemas; alfabetización digital, por medio de la adquisición de los conocimientos necesarios para utilizar las nuevas tecnologías; desarrollo de la creatividad; habilidades de socialización a través de la transmisión de contenidos, el reforzamiento de valores, actitudes y normas de control social (Arteaga & Cosio, 2018). Por último, podríamos agregar que los videojuegos tienen un gran potencial para la educación.

#### **4. Desarrollan la coordinación óculo-manual y los reflejos y las habilidades visuales espaciales**

Algunos juegos sirven de entrenamiento de habilidades tales como la rapidez de reflejos o el tiempo de reacción, la organización espacial o, principalmente, la coordinación óculo-manual (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Las habilidades visuales espaciales se refieren a la capacidad de percibir visualmente la relación espacial entre los objetos. Algunas regiones cerebrales que están directamente relacionadas con las habilidades visuales espaciales y de navegación, se incrementan en los jugadores de videojuegos, y la investigación sugiere que tales habilidades podrían mejorar en los jugadores regulares (Mercola, 2017).

## **5. Son un modelo de aprendizaje**

Dependiendo del tipo de videojuego, estos pueden ser un entorno ideal para el aprendizaje, puesto que muchas de las acciones suponen un reto y desarrollan la curiosidad y la creatividad. Para que sea eficaz en el aprendizaje de destrezas, el videojuego debe plantear metas y objetivos de dificultad moderada y debe poder ajustarse al nivel de habilidad previa de los jugadores. Además, es importante también que la consecución de objetivos sea progresiva, adquiriendo metas a corto plazo mediante aproximaciones sucesivas, manteniendo así la motivación (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). De acuerdo con James Paul Gee en el año 2005, las escuelas y los educadores se preguntan cómo conseguir que alguien aprenda algo difícil, extenso y complejo y todavía disfrutarlo. Según el autor, los buenos videojuegos incorporan buenos principios de aprendizaje, apoyados por la investigación actual en ciencia cognitiva, ya que al aprender a jugar videojuegos, los niños y adolescentes aprenden un nuevo alfabetismo, especialmente si se considera que no siempre está relacionado con el lenguaje. En este sentido, el autor entiende los videojuegos como un campo semiótico o un ámbito de signos que representan distintos significados (principio de los ámbitos semióticos). Entiéndase la semiótica como la disciplina que estudia los signos, sus lenguajes, sistemas y posibles estructuras dentro de un sistema de comunicación. Adicionalmente, los videojuegos no castigan por errores cometidos y, mejor dicho, se aprende de ellos. Aún más importante, para Gee, los videojuegos estimulan la adopción de una identidad nueva al asumir el jugador el rol de un personaje del juego y, por tanto, permiten a los usuarios ver las cosas desde una perspectiva distinta (Arteaga & Cosío, 2018).

## **6. Carga de Trabajo Cognitiva y Control Cognitivo**

Esto describe a los recursos mentales requeridos por una persona que realiza una tarea específica o en un cierto punto en el tiempo. Los videojuegos desempeñan un rol en la carga de trabajo cognitiva, dijeron los investigadores de los estudios

publicados por “Frontiers in Human Neuroscience”, es decir que, al parecer, el número de estímulos que aparecen simultáneamente en la pantalla y la complejidad de cada estímulo suscita diferentes respuestas cerebrales. Por su parte, el control cognitivo incluye habilidades tales como la inhibición reactiva y proactiva, intercambio de tareas y memoria funcional, lo cual podría ser necesario durante cualquier sesión de videojuegos. Aparentemente, los paradigmas de entrenamiento con juegos de video, incluyendo de poca duración, demostraron mejorar las funciones relacionadas con el control cognitivo, en particular, la memoria funcional, vinculada a los cambios en las áreas prefrontales (Mercola, 2017). La evidencia científica también demuestra que jugar videojuegos aumenta el tamaño y el desempeño de partes del cerebro responsables de las habilidades visoespaciales, la capacidad para representar, analizar y manipular objetos mentalmente; concretamente, el hipocampo (Romero, Revista Muy Interesante, 2017).

## **7. Posibilidad de desarrollar soluciones creativas**

Hay algunos juegos que favorecen soluciones alternativas o creativas donde el jugador tiene un papel de singular importancia para resolver situaciones ambiguas o producir escenarios nuevos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016), y esto puede ser aplicado en otros escenarios de la vida, es decir, fuera del contexto virtual.

## **8. Favorecen la autoestima y la sensación de dominio y de control**

Adquirir habilidades y conseguir metas u objetivos del juego favorece que el jugador tenga un concepto amable de sus capacidades, incluso de sí mismo. Otros encuentran en su éxito en los videojuegos la estabilidad afectiva que necesitan para compensar sus déficits en otras facetas de la vida (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Muchos adolescentes encuentran en los videojuegos un espacio de escape donde desarrollar habilidades y capacidades que, por diversos factores, no han desarrollado en otras

instancias. La magnitud que los videojuegos han alcanzado hoy día ha dado a esta actividad un sentido muy diferente al de cualquier otra actividad lúdica. Jugar con videojuegos probablemente no sea una actividad más, sino que constituye un reto en el que se ponen a prueba sentimientos de competencia y el propio autoconcepto. Todo ello divorcia la percepción infantil y adolescente del videojuego de la que de esta actividad podamos tener los adultos. En general, existe acuerdo entre los investigadores en señalar una clara relación entre el juego con videojuegos y la autoestima de tal manera que este entretenimiento puede considerarse como un mecanismo apto para mejorar el autoconcepto de aquellos sujetos que lo tienen más devaluado (Martí, 1994).

#### **9. Reducen la posibilidad de otras conductas problemáticas**

Muchos videojuegos son educativos; otros, aún sin ser instructivos, limitan la posibilidad de que durante ese tiempo se lleven a cabo acciones disruptivas o conductas socialmente perjudiciales (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Pueden alejar a los chicos de ambientes peligrosos y representar una opción o alternativa cuando el juego en exteriores o con otros pares y amigos no es posible.

#### **10. Favorecen la socialización**

Algunos videojuegos provocan la sensación de formar parte de una “comunidad” de jugadores, lo que puede tener efectos positivos en la autoestima. Compartir experiencias, intereses, gustos o afinidades provoca estados afectivos positivos y de acercamiento hacia otras personas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). No es extraño encontrar que muchos jóvenes que por diversas razones no pueden jugar en su vecindario o con amigos cercanos, encuentran una forma de socializar y mantener el contacto con amigos de la escuela y de otras esferas, incluso, lejanos o

internacionales. Algunos chicos logran socializar o comunicarse en otros idiomas a través de los juegos de video con otros jugadores.

En las relaciones sociales, los videojuegos pueden fomentar la amistad, el liderazgo, la solidaridad, la cohesión y el sentido de pertenencia; además, si los padres se integran en el proceso, pueden potenciar una mejor relación familiar. También los videojuegos benefician a los niños hospitalizados, promoviendo su tolerancia al dolor y a adaptándose al ambiente hospitalario olvidándose de su enfermedad. Es conveniente mencionar que hay una herramienta terapéutica que se conoce ahora como terapia de videojuegos, la cual tiene como objetivo tratar a los niños con déficit de atención e hiperactividad, la que ha mostrado grandes avances en la atención a los niños. Otras ventajas son que los juegos incrementan la habilidad de una persona para trabajar en equipo, pensar rápido bajo presión y crear estrategias (Reyes-Hernández, y otros, 2014).

#### **11. Pueden mitigar el estrés u otras perturbaciones emocionales**

Al tratarse de actividades lúdicas y de entretenimiento, son muy útiles para combatir el aburrimiento y para distraerse o evadirse de las situaciones desagradables de la vida real (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los videojuegos pueden ser un medio de escape rápido y atractivo que, en principio, no representa un esfuerzo adicional a los retos planteados por el juego en sí mismo.

Por otro lado, los videojuegos son un reflejo de las decisiones tomadas por los jugadores, aportando a éstos el desarrollo de una capacidad para estimar las consecuencias de sus propias acciones y de su efecto sobre los demás. También, crea en los jugadores sentidos de autoestima y confianza en sí mismos, aumentando la sensación de logros en el juego, a la vez que les transmite el deseo de mejorar más (Reyes-Hernández, y otros, 2014).



## **12. Facilitan la utilización de “software” informático**

Aunque no en todos los casos, los videojuegos favorecen el desarrollo de destrezas y habilidades implicadas en el manejo habitual de “software” informático (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Esta generación se encuentra más familiarizada con la tecnología que generaciones anteriores y es más natural que se avoque al uso de estos avances en entretenimiento.

Otros autores suman a la lista de aspectos positivos inherentes a los videojuegos que, aún en contra de lo que pudiera parecer, las investigaciones revelan que los hermanos que juegan juntos a los videojuegos tienen menos conflictos entre ellos. Así, si los videojuegos en sí suelen hacer más violenta a la persona que juega, el contexto y con quién se juega suavizan los efectos negativos. Los videojuegos fortalecen los vínculos entre hermanos al vivir y afrontar juntos las experiencias y desafíos que plantean los juegos (Castro, 2017). Debido a los tiempos de inseguridad que se viven en la sociedad actual, los videojuegos pueden representar una opción segura de entretenimiento dentro de los parámetros positivos de su uso, así como la consideración de la temática y características del juego.

### **J. Inconvenientes de los videojuegos**

Hemos destacado la relevancia de los videojuegos como actividad lúdica, educativa e incluso prosocial. Sin embargo, los videojuegos están en el punto de mira de algunas personas preocupadas por la salud o el bienestar de niños y adolescentes. Cabe decir que los inconvenientes que se presentarán a continuación, no son extensibles a todos los videojuegos ni a todos los jugadores, de la misma manera que las ventajas que se han indicado anteriormente, tampoco pueden generalizarse a todos los juegos. Es preciso analizar cada videojuego en concreto, tanto en los aspectos formales como en

su contenido, así como en el uso que se realiza por parte del jugador, para tener un sentido crítico constructivo, aprovechar las enormes potencialidades que tienen, evitar sus inconvenientes y librarnos de algunos de sus perjuicios (y prejuicios) (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

Los principales inconvenientes en relación con el contenido de los videojuegos o con el uso que se hace de los mismos, son los siguientes:

### **1. Transmisión de valores dañinos**

Además de la transmisión de valores que hacen daño, también sexistas, violentos, individualistas, competitivos, etc., los valores, que están a la base de la realización de ciertas conductas y de la justificación y aceptación de muchas otras, se transmiten mediante la reiteración y la presentación en todos los escenarios posibles. Es equivocado considerar que los valores y pautas de comportamiento transmitidos en los juegos no se vayan a reproducir o justificar por saber que se trata de una situación virtual (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Tarde o temprano, estos valores se verán reflejados en los pensamientos y en la conducta de los individuos que los han internalizado. Especialmente nocivos son los juegos violentos (guerra, destrucción, violencia callejera, atropellos), con contenido racista o sexista (mujer como premio o víctima). Pueden derivar en problemas de personalidad, al introducir pautas de comportamiento en un momento de formación del niño, conductas agresivas y de menosprecio a los demás (xenofobia, machismo, etc.) y en una limitación de la creatividad e imaginación (Navarra, 2016).

## **2. Inhibición de otras actividades y juegos**

Dedicar un tiempo excesivo a los videojuegos limita y reduce (y muchas veces anula) el tiempo que se podría haber dedicado a otras actividades que son necesarias, convenientes o simplemente agradables. Este es uno de los principales criterios para definir la adicción (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Muchos jóvenes dejan de lado otras actividades lúdicas y de entretenimiento que podrían realizar empleando el tiempo que se dedican a los videojuegos.

## **3. Reacciones psicofisiológicas de ansiedad**

Muchos de los juegos de acción, de estrategia o de rol exigen un incremento en la activación fisiológica (arousal). Más que descargar ansiedad, algunos juegos provocan respuestas de estrés muy elevadas, que pueden ser contraproducentes si los jugadores presentan de antemano problemas por exceso de activación (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). La sensación de estrés puede extenderse más allá, una vez finalizado el juego por pensamientos como: No estoy jugando, por lo tanto no estoy avanzando, me estoy perdiendo lo que otros están haciendo, etc. La atención puesta en el juego desarrolla un agotamiento y un cansancio del sistema nervioso con aparición de síntomas de depresión o ansiedad. Se produce en esos casos un deterioro en el rendimiento académico significativo (Navarra, 2016).

## **4. Problemas emocionales y de interacción social y familiar**

Dedicar un tiempo excesivo a los videojuegos es uno de los principales motivos de los problemas de interacción familiar, dado que restringe el tiempo dedicado a otras actividades familiares e impide la realización de conductas funcionalmente adaptativas y saludables que se había adquirido previamente o incluso que estaban consolidadas firmemente (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En muchas ocasiones, la pérdida de

interacción con otras personas es de las primeras conductas que llaman la atención a las personas alrededor de los jóvenes, así como la baja en las calificaciones y la pérdida de interés en personas y cosas que anteriormente fueron importantes o las que se les dedicaba tiempo.

## **5. No todos contribuyen al desarrollo de la creatividad ni al propio manejo de computadoras**

La utilización de videojuegos para adquirir habilidades en el manejo de la informática no justifica un uso continuo y excesivo (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Hay diversas formas de aprender e incrementar la habilidad en el uso de las computadoras y los programas, sin necesidad de hacerlo a través de la utilización de los juegos de video.

Los videojuegos pueden ser una herramienta para introducir al niño en el mundo de la informática: Manejo de ventanas, comprensión de íconos, velocidad en el manejo del ratón, etc. A veces, esto lleva a que el adulto piense que el niño sabe más de las nuevas tecnologías que él y se inhiba de su supervisión (Segurado, 2007).

## **6. Efectos físicos secundarios**

La exposición a estimulación óptica, el cansancio, las radiaciones de la pantalla, una iluminación inadecuada, una postura corporal inapropiada, incluso deficiencias higiénicas en la habitación, etc., son algunas de las variables que pueden perjudicar el bienestar y la salud de los jóvenes si dedican demasiado tiempo a jugar con los videojuegos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **7. Adicción**

Muchas de las ventajas de videojuegos que se han mencionado anteriormente favorecen que se dedique mucho tiempo a jugar con ellos y el uso excesivo puede convertirse en abuso. Sin embargo, hablaríamos de una adicción a los videojuegos propiamente dicha cuando aparecen inconvenientes tales como el impedimento del desarrollo de otras actividades, la necesidad de jugar durante más tiempo para conseguir los mismos objetivos o el malestar cuando se lleva un tiempo sin jugar o se priva de ello (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). El problema aparece cuando el uso de este modo de entretenimiento resulta excesivo, pudiendo llegar a ser adictivo y es aquí cuando empiezan a surgir problemas. Esto sucede especialmente cuando se trata de videojuegos online ya que el videojuego nunca se interrumpe ni termina y, además, tiene el potencial de convertirse en una actividad a tiempo completo, es decir, 24 horas los siete días de la semana (Tovar & Villatoro, 2017).

Otras consideraciones negativas también pueden ser que los videojuegos exponen a los individuos a la luz azul de la pantalla durante las noches, lo cual afecta a la fisiología circadiana. En el caso de 13 hombres jóvenes que se expusieron durante cinco horas a una pantalla iluminada por LED ("Light Emitting Diode"), durante la noche, esta condición suprimió significativamente la producción de melatonina acompañada de una sensación de somnolencia. Sin embargo, este escenario va mucho más allá del sueño. Los LED no tienen prácticamente ninguna luz infrarroja beneficiosa, y tienen un exceso de luz azul que genera especies reactivas del oxígeno, lo cual perjudica la capacidad visual y podría ocasionar una degeneración macular relacionada con el envejecimiento, que es la principal causa de ceguera en los adultos mayores en los Estados Unidos. Además, las luces LED podrían exacerbar la disfunción mitocondrial que produce padecimientos crónicos que varían desde los trastornos metabólicos hasta el cáncer. En esta misma línea, los videojuegos podrían incrementar el tiempo en el que los jugadores permanecen sedentarios, lo cual representa riesgos para todo el cuerpo que podrían contribuir a la obesidad y las tasas de desarrollo de

enfermedades crónicas, durante la infancia y adultez. Por ejemplo, sentarse en exceso afecta significativamente en su función cardiovascular y metabólica. Esto aumenta el riesgo de un ataque cardíaco, diabetes tipo 2, insomnio, artritis y ciertos tipos de cáncer y eso es solo la punta del iceberg. Por otra parte, permanecer sentado durante largos períodos de tiempo aumenta el riesgo de muerte prematura. Esto es especialmente preocupante si considera el hecho de que podría ser vulnerable a estos riesgos, incluso si hace ejercicio con regularidad. También la investigación demuestra que entre los varones de 15 a 19 años de edad, cuanto más tiempo pasan frente a las pantallas, incluyendo jugar videojuegos, presentan una medida inferior en su densidad ósea mineral (Mercola, 2017). En general, los videojuegos podrían ser un pasatiempo seguro y divertido con el potencial de proporcionar algunos beneficios para su cerebro, pero esos beneficios deben sopesarse contra los riesgos de jugar, como la adicción y la exposición a la violencia.

De acuerdo con un artículo publicado en la revista digital “Frontiers in Human Neuroscience”, tan solo cuatro de los 116 estudios que analizó este sitio, se habla de efectos negativos de los videojuegos, y son efectos relativos a la atención, una mayor impulsividad o un menor cociente intelectual verbal. Otros estudios señalan que los videojuegos pueden afectar a la cognición social, necesaria para establecer relaciones interpersonales (Castro, 2017). De acuerdo con este análisis, algunas formas como los juegos de video afectan al individuo, se destacan:

#### **a) El efecto espectador**

Se ha demostrado que cuando se está o se actúa en grupo se anula la voluntad de ayuda a los demás, ya que se tiende a pensar que alguien del grupo se hará cargo del problema y delegar en otro la acción; lo cual es un efecto que también se experimenta en los videojuegos. Un sencillo experimento con un grupo de personas que habían jugado al mismo juego, unos en equipo y otros en modo solitario, demostró que los

jugadores que habían jugado en modo solitario estaban más dispuestos a ayudar que los que habían jugado en equipo (Antúnez, 2018).

### **b) Sensibilidad moral**

En muchos videojuegos el jugador puede elegir un personaje con un comportamiento moral bueno o malo; incluso en juegos cada vez más populares, elegir el tipo de ruta a seguir en el modo de luchar, desde un modo pacifista a un modo genocida. Esta es una forma de jugar de la que, en principio, se espera que genere una mayor insensibilidad a la violencia y las violaciones morales. Sin embargo, un estudio sobre jugadores que habían elegido el papel de terrorista en un videojuego en primera persona se vio que éstos obtenían las puntuaciones más altas en sentimientos de culpa y vergüenza. Ahora bien, los jugadores que obtuvieron estos resultados ya respondían al sentimiento de culpabilidad antes de comenzar el juego. Si la persona no siente culpa por sus acciones previamente al juego, es una señal preocupante acerca de la moralidad y conveniencia de que esa persona juegue (Antúnez, 2018). Una investigación realizada por Alessandro Gabbiadini, Paolo Riva, Luca Andrighetto, Chiara Volpato, Brad J. Bushman; llevada a cabo por la Ohio State University, y publicada en la revista científica “Plos One”, apunta que en los niños y jóvenes varones, jugar videojuegos “sexistas” provoca que se vuelvan menos empáticos hacia las mujeres que son víctimas de la violencia; y es que como dice Alexandra Sifferlin, de la revista Time, “es muy fácil ver como un objeto a la mujer en los videojuegos populares. En algunos, incluso, puedes hacer que tu personaje le pague a una mujer para tener sexo con ella y luego matarla” (Índigo, 2016).

### **c) Falta de sensibilidad ante la muerte**

Los videojuegos nos abren las puertas a nuevos mundos y nos dejan experimentar cosas impensables e imposibles en la vida real. Las posibilidades son infinitas y el

poder que experimentamos jugando nos hace casi invencibles, pudiendo morir y volver a la vida o que las muertes de algunos de los personajes sean incluso “esenciales” para el desarrollo de la historia. Un estudio realizado por la Universidad de Auburn examinó la correlación entre los videojuegos violentos y la capacidad de suicidio. Una “capacidad de suicidio” entendida como “la capacidad de superar el miedo a la muerte y una tolerancia al dolor de suicidarse”. Se solicitó a los participantes que señalaran la frecuencia con la que jugaron videojuegos violentos y la calificación moral que darían a los juegos con los que habían jugado. Para sorpresa de los investigadores, la frecuencia de uso de videojuegos violentos tuvo poco efecto sobre la falta de miedo a la muerte, aunque sí se evidenció que quienes usaban videojuegos más violentos tenían menos miedo a la muerte, pero no experimentaban un aumento de la tolerancia al suicidio (Antúñez, 2018).

#### **d) Agresividad**

Hay una tendencia que une la violencia de los videojuegos con los ataques armados sobre civiles en calles, universidades o centros escolares. Y aunque los estudios muestran reiteradamente que es cierto que los videojuegos nos hacen más agresivos, de nuevo se puntualiza que todo depende del contexto, esto es, si en el videojuego adoptamos el papel de un héroe seremos menos agresivos que si tomamos el rol de un villano (Antúñez, 2018). Los temas violentos son frecuentes en los videojuegos, sean en forma fantástica con monstruos, extraterrestres, alienígenas y otros tipos de animales, o en forma humana, basados en guerra, peleas callejeras y otros tipos de combate (Etxeberria, 1998).

#### **e) La intensidad de las emociones**

Los investigadores de la Unidad de Trastornos de Alimentación del Hospital de Bellvitge en Barcelona, España, han descubierto que los videojuegos pueden ayudar



a niñas y niños a superar trastornos alimenticios como la bulimia mediante “Playmancer”, una nueva plataforma que utiliza un aparato de “biofeedback” para jugar juegos de video. Los juegos están diseñados para ayudar a controlar los impulsos de los jugadores y aprender a relajarse en situaciones de estrés. En algunos de ellos, el jugador no puede moverse hasta que su respiración se vuelve más lenta y constante, tiene una expresión facial más relajada o los latidos de su corazón se ralentizan. Así, los niños y niñas en tratamiento vieron reducida su ansiedad e impulsos ante la comida (Antúnez, 2018).

#### **f) Baja autoestima**

Miles de personas disfrutan del “cosplay”, esto es, de disfrazarse de sus personajes favoritos de series y videojuegos, llegando incluso a extremos. En la Universidad del Estado de Michigan y en la Universidad de California, en Santa Bárbara, estudiaron los efectos de una admiración tan profunda y encontraron que, los participantes con mayor apego a su carácter a menudo tenían una autoestima más baja, incluso si habían disfrutado del juego más y jugaban con frecuencia (Antúnez, 2018). Por otra parte, diferentes estudios han hallado una clara relación entre la autoestima y la práctica de videojuegos en adolescentes jóvenes, siendo los sujetos con menor autoestima los que tienden a invertir más tiempo por semana en jugar con videojuegos. Tal vez, como han sugerido algunos psicólogos, los chicos que tienen una baja autoestima tienden a ver estos juegos como un modo para elevar su autoestima, pudiéndose cuestionar si se trata de un substitutivo de las relaciones sociales o de un mecanismo de afrontamiento, que dotaría de una forma de estimulación positiva (Martí, 1994).

### **g) El efecto avatar**

Muchos de los videojuegos permiten crear y personalizar el propio avatar. Algunos juegos permiten personalizar el avatar hasta el punto de parecerse lo más posible al jugador y hacer el juego más realista y personal. Un estudio realizado por las “Universidades de Sussex” e “Innsbruck” encontró que la personalización de un avatar aumentaba la agresividad del jugador (Antúnez, 2018). Nick Yee es un científico social que solía trabajar en el Centro de Investigación de Palo Alto y que actualmente forma parte del equipo de investigación en Ubisoft que se encuentra estudiando los efectos de los avatars en el comportamiento humano. Pero quizás su trabajo más importante es la exploración de constructos psicológicos como la teoría de la identidad social para entender el comportamiento de los jugadores de videojuegos, dependiendo de los avatars virtuales que asumían. Nick Yee demostró con sus experimentos que en realidades virtuales como un videojuego, las personas forman expectativas basadas en su avatar, pues cambiamos nuestro comportamiento basado en lo que creemos que otros esperan de nosotros al ver nuestro avatar (Takaezu, 2014).

Según algunos autores, la práctica excesiva de videojuegos podría generar cambios significativos en la capacidad de identificar y elaborar recursos emocionales, cognitivos y conductuales necesarios para vincularse con el contexto, sean estas habilidades sociales o el manejo de factores tan importantes como la ansiedad, la autoestima o la agresividad. Al respecto, se ha dicho que sin importar la temática que aborden los videojuegos, todos ellos en menor o mayor grado, son considerados estimulantes, sea a escala fisiológico, cognitivo o que presenten elementos que se asocien a la emotividad, de ahí la importancia de abordar esta temática y específicamente en usuarios escolares (Hott, 2011).

## **K. Personalidad y videojuegos**

Como este es un trastorno en estudio, se requiere mayor investigación y surgen temas relacionados a los juegos de video que son interesantes de intentar abordar.

Los estudios que relacionan variables de personalidad y el uso de videojuegos no han llegado a resultados concluyentes, aunque no implica que no haya relación entre ellos. Los videojuegos son una forma muy atractiva de ocio que pueden conllevar acciones muy diferentes, al tiempo que son muy diversas las motivaciones y los objetivos que se pretenden alcanzar con ellos, según Montserrat Castellana Rosell, Xavier Sánchez-Carbonell, Carla Graner Jordana y Marta Beranuy Fargues en 2006, pero ello no parece que sea un elemento sustantivo que distinga la personalidad de los adolescentes. Otra cuestión que sí puede tener relevancia es el efecto de los contenidos o de las acciones que implican determinados videojuegos sobre el desarrollo y otras variables psicológicas o incluso la relación entre la personalidad y las preferencias por un tipo de videojuegos u otro (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Según las investigaciones que algunos autores han analizado, los dos aspectos incontestables en cuanto al balance negativo de la influencia de los videojuegos en la personalidad de los jugadores son los efectos perjudiciales en el terreno de la violencia y del sexismo. La mayoría de los videojuegos fomentan las actitudes violentas y agresivas, que como se ha comprobado, tienden a repetirse en la conducta de los niños y adolescentes. Por otra parte, es también evidente la existencia de estereotipias en cuanto a las figuras masculinas y femeninas que van en perjuicio, principalmente, de las mujeres, puesto que aparecen en menor proporción y cuando lo hacen tienden a ser representadas en actitudes pasivas, dominadas o secundarias, mientras que los varones, mayormente, están más representados en actitudes más activas y dominadoras (Etxeberria, 1998).

Además, hay una cuestión que es necesario tener en cuenta y que no convendría olvidar. Con los videojuegos se adquieren unas habilidades, pero se pierden otras,

especialmente cuando se emplea un tiempo tan excesivo que llega a tener consecuencias personales o sociales tales como dejar de relacionarse con las amistades, tener problemas con los padres o descuidar otras actividades importantes en un momento crítico del desarrollo psicológico como es la adolescencia. Así pues, el abuso o dependencia de los videojuegos tiene consecuencias negativas, más por lo que se puede llegar a perder, o por las actividades o relaciones en las que interfiere, que porque se trata en sí misma de una actividad contraproducente (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **L. Prevención de la adicción a los videojuegos**

La prevención de la adicción a los videojuegos se consigue, al igual que con el resto de adicciones tecnológicas, estableciendo un patrón adecuado de comportamiento, en este caso, de juego, según los autores Chóliz, Marco y Chóliz en el año 2016. En principio, no se pretende la abstinencia absoluta, puesto que la actividad no es perjudicial en sí misma, sino llevarla a cabo de una forma lúdica pero funcional.

Algunas de las indicaciones más relevantes que deberían tenerse en cuenta, para estos autores, son las siguientes:

### **a) Establecer un horario de juego**

Es preciso programar cuándo se va a jugar, durante cuánto tiempo y cuál será el momento de terminar de jugar. Algunos juegos no guardan los resultados obtenidos, a no ser que se llegue a una determinada fase, lo cual obliga siempre a posponer la finalización de la sesión y potencia el continuar jugando durante más tiempo del deseable. Por el contrario, otros como los multijugador “online” no acaban nunca, ni siquiera cuando el jugador abandona el juego, motivo por el cual también se prolonga

y se demora la finalización del juego. Esto hace que el horario sea un mecanismo de control fundamental, mediante el cual salvaguardar los periodos necesarios de descanso y sueño, comidas, así como la realización de las tareas académicas, domésticas y de ocio (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En los casos en que hay evidencias claras de una adicción o de uso excesivo, el enfoque se debe centrar fundamentalmente en definir unas pautas concretas del espacio de juego, el dónde se va a jugar y bajo qué circunstancias. También se debe tener controlado qué juego se juega y con quién se juega puesto que esto puede repercutir hacia otros problemas como llegar a quedar con un desconocido en la vida real. Otro aspecto a tener en cuenta es desarrollar la capacidad de los adolescentes para utilizar de forma racional y crítica los videojuegos. Hacer que se establezca un horario de uso y aprender a cumplirlo. Al principio de todo tratamiento podemos encontrarnos que los jóvenes no están motivados y que no creen que tengan una adicción a los videojuegos ni necesiten terapia (Rodríguez, Pañeda, Nistal, & López, 2012).

**b) Establecer qué actividades se llevarán a cabo en los momentos en los que no se va a jugar, complementariamente a la programación del horario de juego**

Hay que tener en cuenta no solamente las obligaciones académicas o domésticas, sino también las actividades de ocio y entretenimiento que constituyan alternativas lúdicas saludables (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de comunicación cara a cara, lo que entre otras cosas supone limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso de los videojuegos, fomentar la relación con otras personas, potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado, estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia. La limitación del tiempo de dedicación a los videojuegos en la infancia y adolescencia (no más de 1.5 a 2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana, si acaso) (Echeburúa

& Corral, Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto, 2010) es de tanta importancia como el control de los contenidos.

### **c) Evitar o controlar el uso de los juegos “online”**

Al menos hasta que se tenga una organización del tiempo libre que impida dedicar tiempo a dichos juegos. Los juegos “online” tienen una serie de características que los convierten en los más adictivos de los videojuegos. Por un lado, porque la actividad continúa incluso cuando el jugador no está presente o tiene la computadora apagada. Por otro, porque no tienen un final determinado, puesto que siempre se pueden conseguir más niveles, obtener mayor puntuación o incluso dinero. Además, permiten establecer grupos con afinidades o intereses comunes a pesar de que los miembros no se encuentren físicamente juntos, lo que genera sensación de pertenencia. Finalmente, suelen comprometer acciones de cooperación, de manera que el jugador adquiere una serie de compromisos con otros jugadores para la consecución de objetivos o para la realización de acciones que obligan a dedicar grandes cantidades de tiempo en el juego (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). En este sentido, los padres tendrán que tomar medidas fuertes, restablecer la disciplina en el hogar y apoyarse en los especialistas, escuela y otros, que puedan canalizar todas estas acciones hacia un objetivo en común, a través de la suma de todos los esfuerzos posibles.

### **d) No instalar la videoconsola ni la computadora en la habitación**

Jugar en la intimidad de la habitación favorece el aislamiento social y familiar, perturba la realización de las tareas académicas, altera los patrones de sueño y dificulta la conciliación de actividades familiares comunes. En la medida de lo posible, sería recomendable que se jugara en espacios comunes (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Así como los padres deben conocer los videojuegos que juegan sus hijos y establecer el tiempo que se va a dedicar al uso o juego de los mismos; de igual manera, es

fundamental que eviten que los equipos se utilicen en áreas privadas, como las habitaciones de los chicos o áreas poco frecuentadas de la casa por parte del grupo familiar y que estas áreas sean utilizadas para el uso excesivo de los videojuegos sin supervisión ni control.

#### **e) Los padres y madres deben conocer los videojuegos**

El conocimiento del videojuego ejerce el doble papel de controlar los contenidos indeseables y de romper la barrera generacional que la tecnología digital a veces produce. El conocer (y jugar, si eso es posible) a los videojuegos de los hijos (con los hijos) es un ejercicio que favorece los vínculos paterno-filiales y que evita muchos de los prejuicios que se tienen sobre los mismos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016). Este aspecto es delicado, ya que no sólo los juegos pueden ser comprados, sino que, como hemos destacado, existen muchos juegos en línea a los que los niños y jóvenes tienen acceso sin la supervisión de ningún adulto, solo con el requerimiento de contar con una conexión a internet, lo cual es muy común en los hogares, hoy en día. Toca a los padres y adultos responsables, redoblar los esfuerzos por mantener a los chicos dentro de los límites permitidos, hablar claramente de los valores y de lo que se espera de ellos y de lo que es correcto.

#### **M. Descripción de los videojuegos más populares entre los participantes**

A continuación, se presenta una breve descripción de los videojuegos que tuvieron mayor cantidad de menciones dentro del sondeo realizado para este trabajo.

##### **1. Call of Duty**

Es una serie de videojuegos en primera persona (FPS), de estilo bélico, creada por Ben Chichoski, desarrollada principal e inicialmente por “Infinity Ward”, y distribuida

por Activision. La franquicia comenzó para computadora personal y posteriormente fue expandiéndose hacia videoconsolas de sexta y séptima generación, tanto de sobremesa como portátiles, llegando así a lanzar varios juegos derivados de forma paulatina con la serie principal. La serie inicialmente se ambientaba en la Segunda Guerra Mundial, relatando personajes y combates acaecidos durante dicho conflicto bélico. Esto fue cambiando hasta la actualidad, donde los argumentos suceden en ambientes contemporáneos y ficticios, como se puede ver en Call of Duty: Black Ops, en la Guerra Fría, como se ve en Call of Duty 4: Modern Warfare, Call of Duty: Modern Warfare 2, y Call of Duty: Modern Warfare 3 en la Tercera Guerra Mundial, y en los futuros tecnológicos en Call of Duty: Black Ops 2, Call of Duty: Advanced Warfare, Call of Duty: Black Ops 3 y Call of Duty: Infinite Warfare. La saga ha gozado de un gran éxito comercial y crítico el cual ha ido aumentando desde su creación hasta la actualidad. Call of Duty ha logrado grandes ganancias en la industria de los videojuegos, vendiendo 55 millones de copias totales de sus juegos, recaudando más de 3 mil millones de dólares, creando además otros productos de la franquicia, incluyendo figuras de acción, juego de naipes y una mini-serie de “comic books”. De igual forma, la serie ha sido objeto de críticas y controversias desde su creación, hasta la actualidad. (Wikipedia, Call of Duty, 2018).

## **2. Clash Royale**

Es un videojuego gratuito con compras integradas. El juego combina elementos de los juegos de cartas coleccionables, defender a la torre y estrategia de acción en tiempo real. El juego está dividido en 13 arenas de batalla y 9 ligas a las que se entra al obtener un determinado número de trofeos. Además, por cada arena que se suba se consiguen nuevas cartas, excluyendo a las ligas. Los clanes en el “Clash Royale” están para que los miembros del mismo se ayuden. La forma para ayudarse los unos a los otros es donándose cartas para así mejorar las cosas de forma más rápida. “Clash Royale” cuenta con 20 cofres actualmente, cada uno da ciertas cartas y oro (excepto cofres épicos y legendarios). Para conseguirlos hay que jugar y ganar o comprarlos en la tienda de videojuego (Wikipedia, Clash Royale, 2018).



### **3. FIFA**

Es una saga de videojuegos de fútbol publicados anualmente por Electronic Arts bajo el sello de EA Sports. Cuando la saga comenzó a finales de 1993 se destacó por ser el primero en tener una licencia oficial de la FIFA. Las últimas ediciones de la saga contienen muchas licencias exclusivas y los equipos de ligas de todo el mundo, como la “Premier League” y la “Football League” inglesa, Serie A italiana, Bundesliga alemana, la Liga Primera-División de España, selecciones nacionales, entre otras ligas más que han ido agregando a lo largo de estos últimos años, lo que permite el uso reales de los estadios, cánticos del público, nombres reales de los jugadores y sus semejanzas en cómo juegan dentro del campo, etc.

La nueva generación de FIFA cambió mucho, la inteligencia artificial (IA) de los jugadores está ahora más desarrollada. Por ejemplo, en el mano a mano los porteros son más rápidos y si el jugador no pasa el balón o tira a portería, el portero robará el balón a su rival. Los guardametas también pueden ser expulsados y ahora pueden manejarse con modo manual, lo que hará las cosas más complicadas aún. Uno de los mejores videojuegos de la saga FIFA ha sido el FIFA 2002 en el cual se pueden hacer diferentes tipos de acciones con los jugadores y además tiene muy buena resolución, los narradores tienen ya muchas frases más que en sagas anteriores. Se trata de la primera saga que ha batido récords con sus mil millones de ventas convirtiéndose en un referente en simulación deportiva (Wikipedia, FIFA, 2018).

### **4. Grand Theft Auto V**

Abreviado como GTA V o GTA5, es un videojuego de acción-aventura de mundo abierto desarrollado por la compañía británica Rockstar North y distribuido por Rockstar Games. El juego está ambientado en la ciudad ficticia de Los Santos, así como en las zonas que la rodean, basada en la ciudad de Los Ángeles y el sur de California. La ciudad también era la ambientación del anterior juego GTA: San

Andreas. Por primera vez el juego se centraría en tres personajes distintos en vez de uno solo: Michael, Trevor y Franklin, además del personaje que el jugador utiliza en el modo “online”. Es el segundo juego más caro de la historia, con un gasto de 265 millones de dólares, superando a su antecesor GTA IV -100 millones de dólares- y siendo superado sólo por “Destiny”. Sin embargo, Grand Theft Auto V recaudó 800 millones de dólares en las primeras 24 horas de su estreno, lo que lo convirtió en el videojuego que más dinero había recaudado en menos tiempo de toda la historia; y había recaudado en 3 días un monto récord de 1000 millones de dólares en ventas (Wikipedia, Grand Theft Auto V, 2018).

## **5. League of Legends**

También conocido por sus siglas LoL, es un videojuego de género “multiplayer online battle arena” (MOBA) y deporte electrónico desarrollado por Riot Games. En octubre de 2012, contaba con 70 millones de jugadores registrados. Para marzo de 2013 se registró un pico de 5 millones de jugadores conectados al mismo tiempo en todo el mundo. Es un juego de alta competitividad siendo uno de los juegos más populares de los deportes electrónicos (e-sports) (Wikipedia, League of Legends (LoL), 2018).

## **6. Overwatch**

Es un videojuego de disparos en primera persona multijugador, desarrollado por “Blizzard Entertainment”. “Overwatch” coloca a los jugadores en equipos de seis personas, con cada persona escogiendo uno de varios héroes disponibles, cada uno con movimientos y habilidades únicas. Los héroes están divididos en tres clases: Daño, Tanque y Apoyo. Los jugadores de cada equipo trabajan juntos para atacar y defender puntos de control o para atacar/defender “cargas” (objetivos móviles que se mueven alrededor del mapa). Al terminar la partida los jugadores acumulan puntos, que les otorgan recompensas estéticas que no afectan el desempeño de juego.

Durante el primer semestre del año 2017, se anunció que "Overwatch" había conseguido alcanzar los 1000 millones de dólares en beneficios (Wikipedia, Overwatch, 2018).

## **7. Super Mario Bros. o Super Mario**

Es un videojuego de plataformas, diseñado por Shigeru Miyamoto, producido por la compañía Nintendo. El juego describe las aventuras de los hermanos Mario y Luigi, personajes que ya protagonizaron el arcade Mario Bros. de 1983. En esta ocasión ambos deben rescatar a la Princesa Peach del Reino Champiñón que fue secuestrada por el rey de los Koopas, Bowser. A través de ocho diferentes niveles de juego, los jugadores pueden controlar a alguno de los dos hermanos y deben enfrentarse, finalmente, tras los niveles correspondientes de cada mundo, a los monstruos de cada castillo para liberar a Peach. Super Mario Bros. fue el juego que popularizó al personaje de Mario, convirtiéndolo en el ícono principal de Nintendo, y uno de los personajes más reconocidos de los videojuegos, así como su hermano menor Luigi. Además, presentó por primera vez a la Princesa Peach Toadstool, Toad, Bowser, entre otros personajes. Este juego es considerado el primer videojuego de plataformas de desplazamiento lateral de Nintendo y se ha convertido en un hito debido a la trascendencia de su diseño y papel en la industria de los videojuegos. Su lanzamiento fue el primer gran récord de ventas posterior a la crisis de la industria de los videojuegos de 1983 (alcanzando más de 10 millones de cartuchos vendidos). En 1999 fue reconocido como uno de los videojuegos más vendidos de todos los tiempos (Wikipedia, Super Mario Bros., 2018).

## **8. Super Smash Bros.**

Es un videojuego de lucha desarrollado por HAL Laboratory y distribuido por Nintendo. El juego pertenece al género de lucha, siendo también un “crossover” de diversos y variados personajes de diversas franquicias de Nintendo, siendo éstas las series de Mario, Donkey Kong, The Legend of Zelda, Kirby, Yoshi's Island, Star Fox, Pokémon, Metroid, F-Zero y EarthBound. En las partidas juegan de 2 a 4 personajes, ya sean controlados por personas humanas o la propia consola (CPU), y compitiendo en un escenario abierto, en el cual si se superan los límites establecidos, se pierde una vida o un punto (dependiendo del modo de juego en el que se juegue). Además, se incluyen varios modos multijugador y otros para un solo jugador. Llegaron a venderse más de 4,9 millones de copias, 2,93 millones de ellas en Estados Unidos, y 1,97 millones en Japón (Wikipedia, Super Smash Bros., 2018).

## **9. The Legend of Zelda**

Es un videojuego japonés desarrollado y publicado por Nintendo en 1986, y diseñado por Shigeru Miyamoto y Takashi Tezuka. Situado en la tierra de fantasía de Hyrule, el argumento se centra en un joven llamado Link -el personaje jugador-, quien tiene por objetivo recolectar las ocho piezas de la Tri-fuerza de la Sabiduría para rescatar a la Princesa Zelda, quien está aprisionada en la Montaña de la Muerte en manos del malvado príncipe Ganon. En el transcurso del juego, el jugador puede controlar a Link desde una perspectiva aérea, y tiene que aventurarse a lo largo de un vasto territorio conocido como Hyrule, el cual posee a su vez diversos calabozos, dentro de los cuales debe derrotar a múltiples enemigos y resolver acertijos y así avanzar a lo largo del juego (Wikipedia, The Legend of Zelda, 2018).

## **10. Uncharted**

Es una serie de videojuegos creada por Naughty Dog y distribuida por Sony Computer Entertainment. El primer juego de la serie fue Uncharted: El tesoro de Drake, y llegó a los 2,6 millones de copias vendidas. El segundo juego de la serie fue Uncharted 2: El reino de los ladrones. El tercero fue Uncharted 3: La traición de Drake. El cuarto fue Uncharted 4: El desenlace del dragón. El último juego de la serie es Uncharted: El legado perdido; sin embargo, existen otros títulos adicionales de esta serie. Todos estos juegos han sido aclamados por sitios webs y varios críticos profesionales. La vista de los mismos es en tercera persona. El protagonista puede llevar dos armas y cuatro granadas. Además de los disparos, el jugador también puede enfrentarse a los enemigos en lucha cuerpo a cuerpo. A parte de los tiroteos, también hay “puzzles” y exploración de los escenarios. Si el jugador cumple ciertos objetivos, como encontrar tesoros o matar cierto número de enemigos, se le recompensa con créditos que puede canjear en una tienda dentro del juego (Wikipedia, Uncharted, 2018).

## **11. Otros videojuegos**

A continuación, se presentan descripciones breves de otros videojuegos que no están dentro de los más citados durante el sondeo, pero que son jugados por los participantes de este estudio, por lo que vale la pena mencionarlos.

### **a) Minecraft**

Es un videojuego de construcción, de tipo “mundo abierto” o “sandbox” creado originalmente por el sueco Markus Persson (conocido comúnmente como "Notch"), y posteriormente desarrollado por su empresa, Mojang AB. El 15 de septiembre del 2014, fue adquirido por la empresa Microsoft por un valor de 2500 millones USD.

Minecraft es un juego de mundo abierto, por lo que no posee un objetivo específico, permitiéndole al jugador una gran libertad en cuanto a la elección de su forma de jugar. A pesar de ello, el juego posee un sistema de logros. El modo de juego predeterminado es en primera persona, aunque los jugadores tienen la posibilidad de cambiarlo a tercera persona. El juego se centra en la colocación y destrucción de bloques, siendo que este se compone de objetos tridimensionales cúbicos, colocados sobre un patrón de rejilla fija. Estos cubos o bloques representan principalmente distintos elementos de la naturaleza, como tierra, piedra, minerales, troncos, entre otros. Los jugadores son libres de desplazarse por su entorno y modificarlo mediante la creación, recolección y transporte de los bloques que componen al juego, los cuales solo pueden ser colocados respetando la rejilla fija del juego. Al inicio del juego, el jugador se encuentra en un mundo generado mediante un algoritmo, lo que permite que este sea infinito y nunca se generen dos mundos iguales. El jugador es libre de desplazarse por el terreno, conformado por distintos biomas, entre los que se encuentran desiertos, sabanas, selvas, océanos, llanuras, tundras, etc. El juego posee su propio ciclo de tiempo de día y noche, siendo que un día en el juego equivale a 20 minutos en la realidad (Wikipedia, Minecraft, 2018).

#### **b) Infamous: Second Son**

Es un videojuego desarrollado por Sucker Punch Productions y publicado por Sony. Es un juego de acción y aventura en el que los súper humanos, rodeados por una sociedad que les teme, son cazados y enjaulados sin piedad por el Departamento de Protección Unificada (DPU). El personaje principal es Delsin Rowe en un aislado Seattle, quien recientemente ha descubierto sus poderes de súper humano y ahora puede luchar contra el opresivo DPU. El jugador elige cómo llevar las habilidades increíbles al límite y las consecuencias de sus acciones que van afectando a la ciudad y a la gente a su alrededor. Los efectos gráficos son impresionantes. Otros personajes son Reggie Rowe, hermano mayor de Delsin, quien lo ayuda a salvar a la tribu y, en ocasiones, le enseña las ubicaciones de los rebeldes centrales. Antes de que Delsin obtuviera sus poderes,

Reggie se había creído la propaganda del DPU sobre los bioterroristas. Al final, Delsin debe absorber sus poderes para salvar a los akomish, Otros personajes son: Augustine, la conductora del hormigón. Ella es la villana si Delsin es el héroe, o la anti-heroína si Delsin es el infame; Fetch, una joven ex drogadicta que le transfiere sus poderes de neón a Delsin y que se une a él para acabar con el tráfico de drogas. Fetch es amiga de Delsin si el jugador la redime, o su interés amoroso si el jugador la corrompe; Betty, una figura de valor para Delsin, es una akomish; y Eugene, un joven jugador tímido, amigo y admirador de Delsin, le transfiere los poderes de video (Wikipedia, inFamous Second Son, 2018).

### **c) Far Cry 3 (FARCRY3)**

Es un juego de acción y supervivencia en el trópico, creado por Ubisoft Montreal y Massive Studios. El juego pone al jugador en el papel de Jason Brody, un turista varado en una misteriosa isla tropical aislado de la civilización. En este paraíso salvaje donde el caos y la violencia son lo normal, el jugador decidirá cuándo, dónde y cómo se desarrollarán los eventos y situaciones que se le presentarán a lo largo de la historia. El objetivo principal de este es rescatar a los amigos y novia del protagonista, capturados por los piratas que habitan en las islas, y escapar de las mismas, pero con avanzada tecnología de animación de agua para dar una experiencia más profunda. El jugador tendrá la habilidad de realizar "ejecuciones" mediante ataques cuerpo a cuerpo, ya sea desde el aire o agachado (Wikipedia, Far Cry 3, 2018).

## **Capítulo II - Marco Metodológico**

### **A. Planteamiento del Problema**

Algunos estudios señalan que los videojuegos ofrecen tanto beneficios como perjuicios a los jugadores que dedican un tiempo exacerbado de horas a estos juegos, y que ambas situaciones parecen coexistir; es decir, aunque se puedan desarrollar habilidades, también se adquieren o practican conductas que pueden ser perjudiciales para los individuos, principalmente niños y adolescentes.

El Trastorno por Juego en Internet es una condición emergente que requiere de mayor investigación y la evidencia clínica parece inclinar la balanza hacia que la TCC es la terapia con mejores pronósticos para el tratamiento de esta condición.

En este trabajo se plantea que la Terapia Cognitivo Conductual individual disminuye las conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet (videojuegos) en adolescentes de 13 a 17 años y ofrece alternativas funcionales para afrontar esta situación.

### **B. Justificación**

En los últimos años ha existido un creciente interés por la investigación en el campo de las adicciones tecnológicas, sin embargo, son escasos los estudios en los que se analiza la eficacia de las intervenciones psicológicas en este tipo de problemas, mucho menos en nuestro país, Panamá, y siendo que la adicción a los videojuegos es un fenómeno que todavía necesita ser investigado y ha dado lugar a diversos debates, entre ellos el que hace referencia al concepto de “adicción a los videojuegos” (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos, 2013); por lo cual, nos interesa abordar esta problemática que está



presente, posiblemente silenciosa, entre nuestros jóvenes, familias y centros educativos, por lo que se hace importante su abordaje.

Comúnmente, el concepto de adicción incluye tomar drogas y la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centra en el abuso de sustancias. Sin embargo, hay un movimiento creciente de autores como Griffiths en 1998 y Echeburúa, que en el año 1999, identificaron una serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas. Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras o el uso de internet (Echeburúa, 1999).

En este sentido, en la sección III del DSM-5, reservada para las condiciones que requieren estudio posterior, se ha incluido el Trastorno por Juego en Internet (Internet Gaming Disorder). Se especifica que solo se incluyen en este trastorno los juegos de Internet sin apuestas y que no se incluyen las actividades recreacionales o sociales, las profesionales ni las páginas sexuales. Cuando se juega con dinero en Internet, el DSM-5 establece que se trata de un trastorno debido al juego (Carbonell, 2014); es decir, un Trastorno por Juego, el cual se encuentra dentro del apartado de los Trastornos relacionados con Sustancias y Trastornos Adictivos, específicamente en lo que se refiere a Trastornos No Relacionados con Sustancias.

La característica esencial de la adicción a los videojuegos en línea es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo. Un aspecto característico es que la participación implica interacciones sociales y, frecuentemente, el juego en equipo. El DSM-5 contempla hasta nueve síntomas posibles de los que es necesario cumplir al menos cinco (5) por un periodo continuado de 12 meses. El DSM-

5 ha preferido contemplar este trastorno en el ámbito de las adicciones y no dentro del espectro impulsivo-compulsivo como algunos autores han sugerido (Carbonell, 2014). En relación con las adicciones en general, Alonso Fernández, en el año 1996, señaló que los problemas aparecen (y también respecto al Internet y los videojuegos) cuando "existe una absoluta necesidad de desarrollar esa actividad y se experimenta ansiedad si no se lleva a cabo". Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertidos y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia. Por lo tanto, lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto se muestra incapaz de controlar (Luengo-López, 2004).

Por último, de acuerdo a Enrique Echeburúa y equipo, en su artículo "Eficacia de las terapias psicológicas: de la investigación a la práctica clínica", publicado en la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, en su volumen N°15 del año 2010, expresó que: "la evaluación de la eficacia de las intervenciones terapéuticas es una necesidad perentoria. En primer lugar, porque el progreso científico de la psicología clínica requiere la delimitación de las terapias eficaces, así como de los componentes activos de las mismas" (Echeburúa, Salaberría, Corral, & Polo-López, 2010). En este sentido, se escogió el enfoque Cognitivo Conductual porque es de las terapias de mayor crecimiento y comprobación científica actualmente, y porque este enfoque se enfrenta "como fruto de su propio desarrollo a retos de cada vez mayor complejidad, por ejemplo, al tratamiento de los trastornos de personalidad, de los problemas de la conducta alimentaria o de las nuevas adicciones" (Echeburúa, Salaberría, Corral, & Polo-López, 2010), tema que nos ocupa en este trabajo.

En diversas publicaciones recientes (Echeburúa y Corral, 2001; Mace, Moorey y Roberts, 2005; Nathan y Gorman, 1998; Pérez et al., 2003) figura una lista actualizada de los tratamientos psicológicos apoyados empíricamente para trastornos específicos, que está sujeta a revisiones periódicas. Se trata de una verificación empírica (experimental) y no meramente clínica (subjetiva), con una referencia clara sobre el costo y la eficacia. De esta lista se pueden obtener varias conclusiones, la primera de ellas, la superioridad de las terapias cognitivo-conductuales como tratamientos de elección (Echeburúa, Salaberría, Corral, & Polo-López, 2010).

Esta propuesta tiene relevancia por lo novedoso, pero actual de los problemas relacionados con el Trastorno por Juego en Internet, ya que mucho se menciona, se sabe que es una realidad, pero aún la investigación de este trastorno es incipiente y requiere de mayores contribuciones, principalmente en nuestro país.

Con este trabajo se espera aportar un poco más a la atención de un problema palpable en nuestra sociedad, principalmente en nuestra juventud, que ha encontrado en la tecnología, y muy particularmente en los videojuegos, un escape para sus ansias de reconocimiento, encajar en un grupo, ser como quisiera ser y huir de sus problemas, temores, retos, etc., propios de la edad.

Este esfuerzo también es para los padres que buscan con desesperación comprender este mundo desconocido y ayudar a sus hijos a ser personas sanas y gente de bien. Y no es que la tecnología o los videojuegos en sí sean malos, pero se hace necesario poder establecer un equilibrio y sacar el beneficio que nos brinda la tecnología en el área de la diversión y el ocio, así como para los estudios, la investigación y otros interesantes campos.

### **C. Pregunta de Investigación**

¿Una intervención terapéutica individual con un enfoque cognitivo conductual disminuirá las conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet (videojuegos) en adolescentes de 13 a 17 años?

### **D. Objetivo General**

Aplicar una terapia individual con un enfoque cognitivo conductual a adolescentes con conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet.

## **12. Objetivos Específicos**

- 1) Disminuir las conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet (videojuegos), a través de una terapia cognitivo conductual individual, en seis (6) adolescentes con edades entre los 13 y los 17 años.
- 2) Demostrar la eficacia de la intervención terapéutica realizada en las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos.
- 3) Incrementar la ejecución de conductas más sanas y funcionales respecto al uso del Internet y los videojuegos.

## **13. Hipótesis**

### **a) Hipótesis de Investigación**

Hi. Una intervención terapéutica cognitivo conductual individual reducirá en forma significativa las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos en adolescentes de 13 a 17 años, de forma tal, que las puntuaciones en el postest serán menores a las obtenidas en el pretest.

Ho. Una intervención terapéutica cognitivo conductual individual no reducirá las conductas adictivas relacionadas los videojuegos en adolescentes de 13 a 17 años de forma tal, que las puntuaciones en el postest serán mayores o iguales a las obtenidas en el pretest.

### **b) Hipótesis Estadística**

Hi:  $\bar{X}_2 < \bar{X}_1$

Ho:  $\bar{X}_2 \geq \bar{X}_1$

### **c) Tipo de estudio**

Se planteó un estudio cuantitativo, el cual se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual pertinente al problema analizado, una serie de postulados que expresen relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva. Este método tiende a generalizar y normalizar resultados (Bernal, 2010), subrayar el razonamiento deductivo y la contrastación de hipótesis (Peña, 2006).

Este tipo de estudio es estructurado y controlado y, en general, incluye el uso de algún instrumento formal que permite obtener la misma información de cada sujeto (Álvarez, 2011).

Este estudio cuantitativo es de tipo explicativo, el cual busca encontrar las razones o causas que ocasionan ciertos fenómenos, orientado a la comprobación de hipótesis causales; esto es, identificación y análisis de las causales (variables independientes) y sus resultados, los que se expresan en hechos verificables (variables dependientes).

Su realización supone el ánimo de contribuir al desarrollo del conocimiento científico (Rivero, 2008).

Se utilizó un corte longitudinal que lo que hace es recolectar datos en un tiempo específico, para inferir las determinaciones y consecuencias del o los cambios que se generan (Balandra & Tenorio, 2014).

El diseño experimental se caracteriza en que el investigador actúa conscientemente sobre el objeto de estudio, en tanto que los objetivos de estos estudios son precisamente conocer los efectos de los actos producidos por el propio investigador como mecanismo o técnica para probar sus hipótesis (Bernal, 2010).

El tipo cuasi-experimental es el tipo de investigación en que se da una aproximación a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y la manipulación absolutos de las variables (Álvarez, 2011). Para los propósitos de este trabajo, se utilizó el diseño de un grupo con medición de la variable dependiente, antes y después, más una medición a la mitad del proceso terapéutico.

### **E. Diseño de Investigación**

Esta investigación presenta un diseño experimental de tipo cuasi-experimental. Como no se tiene un grupo control, el mismo grupo se medirá a sí mismo tres veces con el ADITEC-V, es decir un pretest, una medición a mitad del proceso terapéutico y un posttest. Adicionalmente se aplicaron mediciones periódicas de los cuestionarios de ansiedad y de depresión de Beck (una aplicación en cada sesión).

Es en este estudio se manipula la variable independiente, es decir, la Terapia Cognitivo Conductual, para afectar o modificar a la variable dependiente, en este caso, los síntomas y signos del Trastorno por Juego en Internet.

## **F. Definición de las Variables**

### **1. Variable Independiente**

La intervención psicoterapéutica con un enfoque basado en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC).

#### **a) Definición Conceptual de la Variable Independiente**

La TCC es el enfoque terapéutico que se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora (Timms, 2007). Es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos. La TCC ayuda a cambiar la forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual") y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor (Timms, 2007).

#### **b) Definición Operacional de la Variable Independiente**

Diez (10) sesiones de psicoterapia cognitivo conductual a seis (6) adolescentes con edades entre los 13 y 17 años que presentan conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet.

En esta investigación se realizó una adaptación ajustada a 10 sesiones para adolescentes, en base al tratamiento propuesto por los autores Marco y Chóliz en el 2014 (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso, 2014).

Esta es la guía empleada durante el desarrollo del proceso terapéutico.

<b>Sesiones, estructura y tareas para la casa</b>		
<b>Sesión</b>	<b>Plan de las sesiones</b>	<b>Tareas para la casa</b>
1	Entrevista inicial de evaluación con los padres.	
2	Continuación de la evaluación con el paciente a través de la entrevista motivacional y determinación de la etapa dentro del Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y Diclemente en la que se encuentra el paciente. Definición del problema a tratar (relacionado con los videojuegos). Conceptos básicos de la Terapia Cognitivo Conductual. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Entrega del formato de autorregistro del uso de videojuegos, levantamiento del listado de posibles actividades de ocio y cambios a realizar en el núcleo familiar y planificación (horario) de los estudios y otras actividades.
3	Explicación del concepto de dependencia y del análisis funcional. Aumento de la motivación para el cambio y establecimiento de objetivos terapéuticos. Compromiso de no jugar videojuegos hasta que termine las tareas. Contrato conductual para alcanzar los objetivos: Reducir horas de uso de la computadora, aprobar la escuela y mejorar la convivencia, según corresponda. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Balance decisional (análisis de las ventajas e inconvenientes de continuar usando videojuegos de forma excesiva). Revisión del autorregistro de uso de videojuegos y planificación semanal de actividades/trabajos. Aplicar las pautas del contrato, planificación de estudio y otras actividades. Se establecen normas en casa respecto a la relación tutores-hijo (familia).



<b>Sesiones, estructura y tareas para la casa</b>		
<b>Sesión</b>	<b>Plan de las sesiones</b>	<b>Tareas para la casa</b>
4	Control de estímulos (horario de uso de la computadora o consola, uso exclusivo para realizar trabajos, hora de apagado por la noche, supervisión de los padres o tutores). Supervisión del cumplimiento del contrato. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Revisión del autorregistro, aplicación de lo acordado, planificación trabajos y estudio. Compromiso del paciente de cumplir con sus responsabilidades escolares o cualquier actividad que se haya visto afectada.
5	Control de estímulos. Supervisión del cumplimiento del contrato estrategias de afrontamiento. Aplicación de los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck (BAI y BDI-II, respectivamente), y del Cuestionario para la Evaluación de la Adicción a los Videojuegos (ADITEC-V).	Revisión del autorregistro, aplicación del contrato, planificación trabajos y estudio. Revisión de las actividades de ocio y tiempo libre, y "normas" en casa.
6	Supervisión y nuevas pautas para reducir tiempo dedicado a la computadora. Establecimiento de normas para la convivencia /contrato. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Revisión del autorregistro, aplicación de lo acordado, planificación trabajos y estudio. Se realizan los ajustes necesarios a los compromisos adquiridos y actividades. Se planifica qué va a hacer cuando se conecte a Internet para jugar videojuegos, se establece un tiempo máximo diario para el uso de la computadora y se usa la demora forzada.

<b>Sesiones, estructura y tareas para la casa</b>		
<b>Sesión</b>	<b>Plan de las sesiones</b>	<b>Tareas para la casa</b>
7	Supervisión y nuevas pautas (por si el paciente vuelve a jugar). Valoración de los cambios realizados y cambios pendientes o a realizar. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Revisión del autorregistro, revisión del contrato, verificación de actividades. Se planifica qué va a hacer cuando se conecte a Internet para jugar videojuegos, se establece un tiempo máximo diario para el uso de la computadora y se usa la demora forzada.
8	Supervisión y refuerzo de la reducción del número de horas de videojuegos/computadora. Acuerdo de reducción de horas en la computadora. Valoración de cambios realizados e introducción al control de recaídas. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y/o el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Revisión del autorregistro. Tarea para identificar situaciones de alto riesgo. Planificación de actividades alternativas de ocio.
9	Supervisión y abordaje de la situación de conflicto familiar. Compromiso de jugar menos horas. Propuesta de "normas mínimas" para la convivencia. Aplicación del Inventario de Ansiedad (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).	Revisión del autorregistro. Cumplimiento del contrato. Demora forzada: tiene que esperar 5/10/15 minutos al llegar a casa antes de ponerse a usar la computadora (por determinar). Análisis de situaciones de alto riesgo.
10	Supervisión y prevención de recaídas. Propuesta de "normas mínimas" para la convivencia. Aplicación de los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck (BAI y BDI-II, respectivamente), y del Cuestionario para la Evaluación de la Adicción a los Videojuegos (ADITEC-V). Cierre del proceso terapéutico.	Revisión del autorregistro. En sesión se revisan los resultados de la terapia, en compañía de los padres. Análisis de las ventajas de abandonar los videojuegos. Efecto de incumplimiento de la abstinencia.

## 2. Variable Dependiente

Se trata de las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos, basadas en los criterios del Trastorno por Juego en Internet estipulados en el DSM-5. También serán consideradas como variables dependientes la ansiedad y la depresión, incluso en un nivel subclínico y serán medidas a lo largo del proceso terapéutico.

En cada sesión se aplicó el BAI y también el BDI. De igual forma, a mitad de la terapia se aplicó el ADITEC-V, así como en el inicio y al final del proceso terapéutico. Este test evalúa las principales dimensiones de la adicción a los videojuegos basándose en los criterios para los trastornos por dependencia y la dificultad para controlar los impulsos, ambos criterios básicos a la hora de estudiar los trastornos adictivos. Consta de 24 ítems mediante los cuales se analizan las siguientes dimensiones:

- **Juego compulsivo (Jue).** Tiempo dedicado a los videojuegos y la dificultad para suspender el juego.
- **Abstinencia (Abs).** Malestar psicológico por no poder jugar.
- **Tolerancia e interferencia con otras actividades (Tol).** Necesidad imperativa de jugar que afecta diversas áreas de la vida del individuo.
- **Problemas asociados y escape (Pro).** El juego se convierte en una fuente de problemas y en opción de salida a situaciones incómodas más adelante.

Estas dimensiones se detallarán más adelante. Por otra parte, además de estas cuatro puntuaciones, también se proporciona una puntuación total (VID) que informa sobre la sospecha de un problema de adicción a los videojuegos por parte de la persona evaluada. Las puntuaciones directas en el Test de Adicción a los Videojuegos (ADITEC-V) oscilan entre 0 y 96 (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **a) Definición Conceptual de las Variables Dependientes**

### **(1) Trastorno por juego en Internet**

#### **(a) Definición Conceptual de Trastorno por Juego en Internet**

Uso excesivo o inapropiado de los videojuegos que genera problemas de moderados a severos a nivel personal y familiar (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

#### **(b) Definición Operacional de Trastorno por Juego en Internet**

De acuerdo con el Manual de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil (celular) y Videojuegos de los autores Chóliz, Marco y Chóliz del año 2016, el ADITEC-V evalúa las principales dimensiones del proceso adictivo en el caso particular de los videojuegos, por lo que se trabajó con las siguientes puntuaciones:

- 1) Puntuación total (VID) de 0 a 49 que indica un nivel en que no se requiere precaución, es decir, sugeriría que no existen indicadores de una dependencia a la tecnología.
- 2) Puntuación total (VID) de 50 a 84 que indica un nivel de mínimo de precaución, es decir, sugeriría la existencia de pocos indicadores de una dependencia a la tecnología pero que sería conveniente evaluar a mayor profundidad o iniciar con prevención.
- 3) Puntuación total (VID) de 85 a 94 que indica un nivel de precaución, es decir, sugeriría la existencia de indicadores de una alta dependencia a la tecnología que sería conveniente evaluar a mayor profundidad.
- 4) Puntuación total (VID) 95 o superior que indica el punto de corte con significación clínica potencial e indica que la persona se encuentra en un nivel de alerta de presentar una adicción a los videojuegos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **(2) Ansiedad**

### **(a) Definición conceptual de ansiedad**

En el año 2012, el psicólogo David H. Barlow, en su influyente volumen sobre los trastornos de ansiedad, definió la ansiedad como una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrolabilidad e impredictibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos. Por su parte, Gary Emery, Aaron Beck y Ruth Greenberg en 1985, propusieron que la ansiedad es una respuesta emocional provocada por el miedo; es el estado de sentimiento negativo evocado cuando se estimula el miedo. Barlow y Beck coinciden en que el miedo es un constructo fundamental y discreto mientras la ansiedad es una respuesta subjetiva más general. La ansiedad es un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales del individuo (Clark & Beck, 2012). En este trabajo, nos identificamos particularmente con la definición de ansiedad propuesta por Barlow; sin embargo, es fundamental el complemento aportado por Emery, Beck y Greenberg.

También podría considerarse la ansiedad como la sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta físicamente real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria (Anaya, 2010). Estado de ánimo que se manifiesta con inquietud, zozobra y agitación (Larousse, 2014).

### **(b) Definición operacional de ansiedad**

Ansiedad mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-7) hasta ansiedad grave (puntaje de 26 a 63) obtenido en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

### **(3) Depresión**

#### **(a) Definición conceptual de depresión**

Steven Hollon y Aaron Beck, en 1979, definieron la depresión como el síndrome en el que interactúan diversas modalidades: somática, afectiva, conductual y cognitiva, de forma tal, que se trata de un trastorno psíquico, habitualmente recurrente, que causa una alteración del estado de ánimo de tipo depresivo (tristeza) a menudo acompañado de ansiedad, en el que pueden darse, además, otros síntomas psíquicos de inhibición, sensación de vacío y desinterés general, disminución de la comunicación y del contacto social, alteraciones del apetito y el sueño (insomnio tardío), agitación o enlentecimiento psicomotor, sentimientos de culpa y de incapacidad, ideas de muerte e incluso intento de suicidio, etc., así como síntomas somáticos diversos (Alonso, 2009).

También podría considerarse a la depresión como la alteración del tono del humor hacia formas de tristeza profunda, con reducción de la autoestima y necesidad de autocastigo (Galimberti, 2012). Estado emocional y psicológico caracterizado por decaimiento anímico y pérdida de interés (Larousse, 2014).

#### **(b) Definición operacional de depresión**

Depresión mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-13) hasta depresión grave (puntaje de 29 a 63) obtenido en el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).

## **G. Población y muestra**

### **1. Población**

La población de este estudio se encontró en dos colegios privados de la localidad, conformada por estudiantes de 13 a 17 años de edad que juegan videojuegos.

### **2. Muestra**

Para la selección de la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico (por conveniencia o intencional) ya que los sujetos se seleccionaron siguiendo una serie de criterios de selección e inclusión.

Los sujetos participaron de un proceso de evaluación clínica a través de las entrevistas psicológicas y tests psicométricos que arrojaron fuertes sospechas y hasta evidencias de una dependencia hacia los videojuegos. Los candidatos de este estudio debieron presentar los siguientes resultados en los tests psicométricos:

- 1) Cuestionario para la evaluación de la adicción a los videojuegos (ADITEC-V) con una puntuación total (VID) de 85 a 94 que indica un nivel de precaución, es decir, sugería la existencia de indicadores de una alta dependencia a la tecnología que sería conveniente evaluar a mayor profundidad, o de una puntuación total (VID) 95 o superior la cual es considerada el punto de corte con significación clínica potencial e indica que la persona se encuentra en un nivel de alerta de presentar una adicción a los videojuegos (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).
- 2) Inventario de Ansiedad de Beck (BAI por sus siglas en inglés de “Beck Anxiety Inventory”) con un resultado por lo menos subclínico, es decir, síntomas que representaron por lo menos un grado de ansiedad mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-7) hasta ansiedad grave (puntaje de 26 a 63) (Beck & Steer, 2011).

- 3) Inventario de Depresión de Beck (BDI-II por sus siglas en inglés de “Beck Depression Inventory”) con un resultado por lo menos subclínico, es decir, con síntomas que representaron, al menos, un grado de depresión mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-13) hasta depresión grave (puntaje de 29 a 63) (Beck, Steer, & Brown, 2011).

### **3. Criterios de inclusión**

- 1) Ser estudiante.
- 2) Tener de 13 a 17 años de edad.
- 3) No presentar otra psicopatología ni ningún tipo de trastorno del neurodesarrollo.
- 4) Haber obtenido los siguientes resultados:
  - a. En el Cuestionario para la evaluación de la adicción a los videojuegos (ADITEC-V): Puntuación total de 85 en adelante.
  - b. En el Inventario de Ansiedad de Beck: Ansiedad mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-7) o hasta ansiedad extrema o grave (puntaje de 26 a 63).
  - c. En el Inventario de Depresión de Beck: Depresión mínima del estado de ánimo (puntaje del 0-13) o hasta depresión extrema (puntaje de 29 a 63).
- 5) Participación consensuada y compromiso en asistir, como mínimo, a un 80% de las sesiones terapéuticas (10 sesiones que incluyen las sesiones de psicoeducación con los padres).
- 6) Firmar nota de consentimiento informado.

### **4. Criterios de exclusión**

- 1) No cumplir con alguno de los criterios de inclusión.
- 2) Retirarse del tratamiento en cualquier momento.



Es importante destacar que desde la etapa del sondeo se trabajó bajo los criterios de inclusión y exclusión. En las reuniones de coordinación con las psicólogas, se verificaron las condiciones psicológicas de los posibles candidatos, puntualmente los aspectos relacionados a psicopatologías y trastornos del desarrollo, así como los demás criterios; de igual manera, durante las entrevistas clínicas con los padres y los estudiantes se puntualizó en este y todos los aspectos considerados para la inclusión y exclusión de los candidatos.

A los padres de los participantes que cumplieron con los criterios se les dio el consentimiento informado de manera que, tanto ellos como sus acudidos, estuvieron en conocimiento del procedimiento a desarrollar y lo firmaron al estar de acuerdo. Se aclararon todas las dudas respecto al proceso terapéutico que fue realizado, así como el compromiso para todas las partes (terapeuta, paciente y padres), entre otros temas que surgieron.

## **H. Instrumentos de Medición y Evaluación**

Como se ha mencionado previamente, se utilizaron los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck, instrumentos ampliamente conocidos en el ámbito de la psicología clínica y, adicionalmente, como test principal, se utilizó el Cuestionario para la Evaluación de la Adicción a los Videojuegos (ADITEC-V) de los autores Mariano Chóliz, Clara Marco y Carmen Chóliz.

Es importante señalar que Mariano Chóliz Montañés es doctor en Psicología y profesor titular de la Universidad de Valencia. También es el director del Postgrado de Especialización Profesional Universitaria de “Adicción al Juego” y de la Unidad de Investigación de “Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas”, ambos pertenecientes a la Universidad de Valencia, España. Es miembro del Consejo Asesor del Juego Responsable (Dirección General de Ordenación del Juego) y de asociaciones científicas de Psicología, además de autor de numerosos artículos en revistas

científicas internacionales y de libros sobre la adicción al juego y a las tecnologías (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

En cuanto a Clara Marco Puche, es máster en Psicología Clínica, especialista en Psicología de las Adicciones y doctora en Psicología por la Universidad de Valencia, además de miembro de la Unidad de Investigación de “Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas” de la misma universidad. También es autora de artículos en revistas científicas y de libros acerca de las adicciones tecnológicas (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

Por su parte, Carmen Chóliz Montañés es licenciada en Ciencias de la Educación, diplomada en Educación Infantil, especialista en Logopedia y en mediación en el ámbito educativo. Desarrolla su actividad profesional como directora y coordinadora del Instituto de Educación Secundaria Reyes Católicos de Ejea de los Caballeros en Zaragoza, España (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **1. ADITEC-V (Test de Adicción a Videojuegos)**

Este test evalúa las principales dimensiones de la adicción a los videojuegos basándose en los criterios para los trastornos por dependencia y la dificultad para controlar los impulsos, ambos criterios básicos a la hora de estudiar los trastornos adictivos. Consta de 24 ítems mediante los cuales se analizan las siguientes dimensiones:

### **a) Juego compulsivo (Jue)**

Esta dimensión evalúa el hecho de que la persona dedica demasiado tiempo a jugar con los videojuegos y que le cuesta interrumpir dicha actividad una vez ha comenzado.

### **b) Abstinencia (Abs)**

Esta dimensión evalúa una de las características más significativas del trastorno por dependencia que es el malestar psicológico derivado de no poder utilizar la tecnología,

en este caso, los videojuegos por cualquier motivo (no funcionan, no es posible físicamente, etc.).

**c) Tolerancia e interferencia con otras actividades (Tol)**

Hace referencia a que la persona evaluada cada vez necesita jugar durante más tiempo y en diferentes circunstancias, hasta el punto de que ello interfiere con otras actividades.

**d) Problemas asociados y escape (Pro)**

Evalúa el hecho de que los videojuegos son la causa de problemas con los familiares, además de que afectan a conductas saludables. Esta dimensión también recoge los momentos en los que el juego se utiliza para superar estados de ánimo disfóricos.

Además de estas cuatro dimensiones, también se proporciona una puntuación total (VID) que informa sobre la sospecha de un problema de adicción a los videojuegos por parte de la persona evaluada. Las puntuaciones directas en el Test de Adicción a los Videojuegos (ADITEC-V) oscilan entre 0 y 96 (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **2. Información estadística relacionada al ADITEC-V**

**a) Muestra de tipificación**

La muestra de tipificación del ADITEC-V estuvo compuesta por 1,676 adolescentes de entre 12 y 17 años (Media = 13,88; Dt = 1,38). De ellos, 879 fueron varones (52%) y 797 mujeres (48%).

**b) Fiabilidad**

El ADITEC-V inicialmente se elaboró con un cuestionario compuesto por 55 ítems que recogían los criterios de los trastornos por dependencia de sustancias de acuerdo al DSM, así como de la dificultad para controlar el impulso, seleccionando los elementos

más representativos de la adicción a los videojuegos. Tras un proceso de validación interjueces se dispuso de un instrumento de 32 elementos, que se aplicó a 641 participantes para llevar a cabo los primeros análisis de consistencia interna y que dio lugar al Test de Dependencia de Videojuegos (TDV de Chóliz y Marco en el 2011). El TDV fue aplicado posteriormente a la muestra de tipificación descrita anteriormente. Los análisis de fiabilidad y factoriales realizados con ella permitieron llegar a la versión final del ADITEC-V de 24 ítems y cuatro dimensiones.

El coeficiente de alfa de Cronbach de la puntuación total del ADITEC-V fue de 0,95, oscilando entre 0,81 y 0,88 en las dimensiones (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

### **c) Validez y evidencias sobre la estructura interna**

Los factores del ADITEC-V no son ortogonales, puesto que los procesos implicados en la adicción a los videojuegos están relacionados entre sí, si bien dicha relación cambia en función del tipo de actividad que se realice. Por ello, se eligió el método de componentes principales, con rotación Promax con valor de Kappa de 4. El contraste de esfericidad de Barlett ( $\chi^2 (276)=24754,42$ ,  $p < 0,001$ ) reveló que se podía rechazar la hipótesis nula de que las variables utilizadas en el análisis no se correlacionaban en la población de la que se extrajo la muestra, lo cual permitió considerar a la matriz de correlaciones adecuada para la factorización. Asimismo, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO = 0,98$ ) también indicó que la matriz de correlaciones era adecuada para el análisis (Chóliz, Marco, & Chóliz, 2016).

## **3. La entrevista clínica**

Existe una amplia gama de herramientas y métodos de evaluación para obtener información detallada acerca de un cliente o paciente. Sin embargo, la entrevista clínica es el único medio para desarrollar una relación fuerte con un cliente, una relación necesaria para la evaluación continua y, cuando sea necesario, para la intervención (Compas & Gotlib, 2002). Por lo tanto, la entrevista clínica fue

fundamental para la realización de este trabajo. En ese sentido, se puede definir la entrevista como una reunión entre dos o más personas, concertada en un determinado lugar, con el propósito de comunicarse directamente respecto de algún objetivo compartido, empleando un lenguaje común, mediando la percepción global mutua (Davanzo, 2000).

Este instrumento psicológico es una técnica basada en las relaciones humanas, de ahí su complejidad. Es una herramienta altamente utilizada en psicología, en especial en psicología clínica, porque brinda un estudio amplio y profundo del paciente. Es una elección dinámica que permitió obtener información anamnésica de cada paciente y dar inicio al abordaje psicológico de cada sujeto (Lecturas, 2005). Con la entrevista clínica comienza una importante relación interpersonal. Su objetivo consistió en recabar la información necesaria para formular simultáneamente una hipótesis, un pronóstico y un plan de tratamiento (Davanzo, 2000). En este sentido, el establecimiento del “rapport” pudo considerarse una de las funciones más importantes de la entrevista (Compas & Gotlib, 2002).

Por otra parte, Van Rooij en el año 2011 propuso la combinación de la terapia cognitivo-comportamental con el uso de la entrevista motivacional y subrayó la importancia de trabajar la motivación para el cambio, el establecimiento de un objetivo terapéutico, el aumento del autocontrol, la prevención de recaídas y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol “online”: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso, 2014), por lo que desde la entrevista clínica se realizaron preguntas motivacionales que proveyeron información importante, tanto de parte del paciente, como de sus padres o tutores, en este caso, por tratarse de niños y adolescentes. Fue importante determinar la etapa dentro del Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y Diclemente en la que se encontraba cada paciente.

Los psicólogos clínicos pueden elegir de entre una gran variedad de diferentes protocolos de entrevistas que van de los formatos semiestructurados, los cuales permiten cierta variación de parte del entrevistador, a protocolos altamente estructurados, los cuales establecen las respuestas del entrevistado paso a paso. Las entrevistas más estructuradas con mayor rigor se diseñaron para que las aplicaran entrevistadores no profesionales después de un entrenamiento intensivo, mientras que las entrevistas semiestructuradas se diseñaron para que las aplicaran los profesionales de la salud mental, quienes pueden usarlas con cierta flexibilidad para emitir juicios clínicos en el curso de la entrevista (Compas & Gotlib, 2002).

Aunque las entrevistas semiestructuradas y estructuradas se desarrollaron principalmente con propósitos de investigación, es importante extender su empleo a la práctica clínica (Compas & Gotlib, 2002).

## **I. Modelo de análisis estadístico**

Dada la dificultad para conseguir sujetos con las características necesarias para participar de este estudio, la muestra fue de seis (6) pacientes, a pesar de que las muestras pequeñas reducen el poder para establecer inferencias estadísticas, se limita el número de relaciones y diferencias significativas que pueden identificarse (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Los análisis se realizaron a través de una estadística descriptiva, utilizando media, media aritmética, tablas, gráficas y porcentajes, con el software de análisis estadístico SPSS Statistics. Para probar la hipótesis se utilizó una estadística no paramétrica, específicamente la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon.

## **J. Recopilación de datos**

Los participantes que recibieron la terapia se evaluaron individualmente, salvo en la etapa de sondeo, la cual sí se realizó grupalmente; sin embargo, cada participante completó su encuesta individualmente, sin interferencia de otros compañeros.

### **1. Procedimiento del sondeo**

Primeramente, se levantó una encuesta con constó de ocho (8) preguntas. La misma se presentó, antes de su aplicación, a la psicóloga del colegio, para su conocimiento. Posteriormente, se imprimieron suficientes copias para ser utilizadas en la aplicación a los estudiantes de séptimo al doceavo grado, con 13 años en adelante, que jugaran videojuegos. Se obtuvieron 52 participantes, quienes completaron la encuesta, según lo solicitado, y de allí se obtuvieron interesantes resultados, los cuales se plasman en el capítulo III de este trabajo. El formato del sondeo utilizado se encuentra dentro de los anexos de este trabajo.

De los resultados de esos sondeos, se seleccionaron aquellos estudiantes que jugaban más de 24 horas a la semana y que respondieron afirmativamente a más de cuatro (4) preguntas de la encuesta o sondeo.

Posteriormente se les consultó si deseaban participar de un proceso terapéutico y si se podía solicitar el permiso a sus padres. Una vez obtenido el permiso de los padres, se realizaron las entrevistas clínicas semiestructuradas para identificar definitivamente a los sujetos que, tanto ellos como sus padres, informaron que tenían conductas adictivas relacionadas con los videojuegos y que, una vez aplicado el test ADICTEC-V, obtuvieron resultados de 85 en adelante.

De igual manera, fue necesario que tanto los padres como los estudiantes firmaran el consentimiento informado y estuvieran en cabal conocimiento de todo lo que implicaba este compromiso por todas las partes involucradas (padres, participantes y terapeuta) para el mejor desenvolvimiento del proceso terapéutico. A lo largo de la terapia se realizaron las evaluaciones pertinentes y los datos obtenidos se organizaron en forma de tablas y gráficas, las cuales serán presentadas en el Capítulo III, correspondiente al Análisis de los Resultados.

### **K. Intervención psicológica**

La terapia se llevó a cabo en diez (10) sesiones individuales de 50 minutos cada una, con una frecuencia de una a dos veces por semana. El número mínimo establecido y aceptable de sesiones por paciente, para este proceso, fue de ocho (8) sesiones.

Para la evaluación de los sujetos, se realizó una entrevista clínica semiestructurada, tanto a los padres o tutores, como a los pacientes, y se les aplicó tres instrumentos psicométricos a los sujetos de este estudio. El proceso terapéutico se desarrolló en las instalaciones de la Clínica Psicológica de la Universidad de Panamá y en las instalaciones de uno de los colegios.

La mayoría de las entrevistas y sesiones fueron realizadas en un pequeño salón privado, dentro del área de psicología de una de las escuelas, para asegurar la tranquilidad y la confianza necesarias para este tipo de procesos. Las otras sesiones se realizaron en uno de los salones de la cámara de Gessell de la Clínica de la Universidad de Panamá (UP).



## **L. Aspectos éticos de la investigación**

Para llevar a cabo la presente investigación, se obtuvo el permiso de la escuela donde se desarrolló mayormente el estudio y el proceso terapéutico. La psicóloga de planta, así como los padres de los participantes y los estudiantes en sí, otorgaron su consentimiento por escrito tras recibir la información relacionada a este trabajo, sus objetivos, beneficios y perjuicios. De igual forma, en todo momento se mantuvo abierto el compás para la aclaración de cualquier duda que alguno de los participantes tuviera respecto al proceso terapéutico, las herramientas utilizadas, la confidencialidad y cualquier tema inherente, de forma tal que siempre se garantizó un proceso apegado a las normas éticas, a la confianza y al bienestar de los participantes, sus familias y el colegio.

### Capítulo III – Análisis de los Resultados

#### A. Características generales de la población

Se realizó un sondeo, en una escuela privada de la localidad, a estudiantes (varones y niñas) con edades entre los 13 a los 17 años de edad, que jugaran videojuegos.

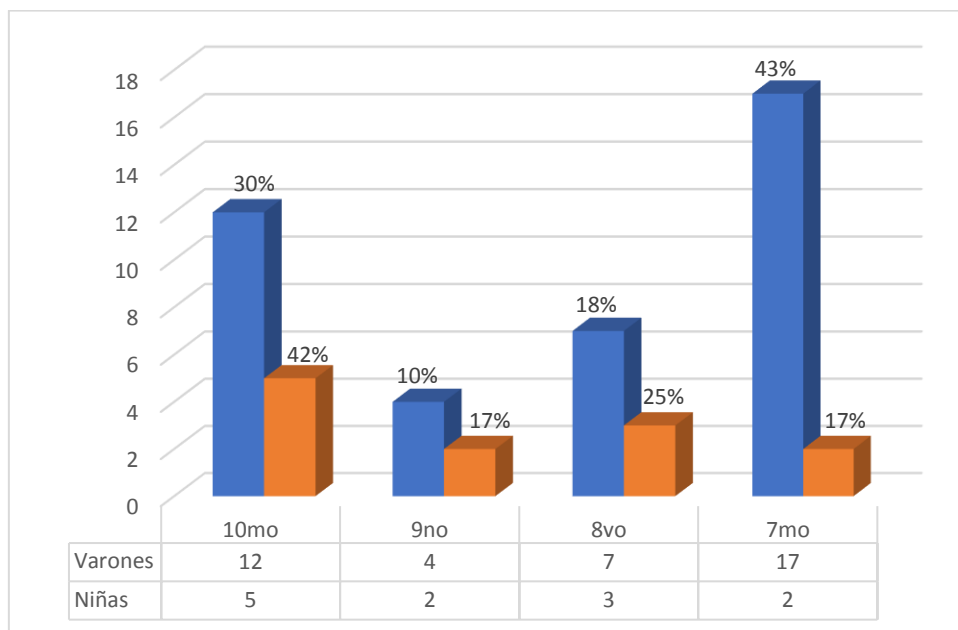
Se obtuvo la participación de 52 estudiantes, distribuidos en 40 varones, lo que representa un 77% y 12 niñas, que componen el 23% de esta población.

Se presentarán los resultados de ambos grupos, considerando que los varones representan el mayor número de jugadores; sin embargo, no deja de ser interesante observar cómo es el comportamiento del grupo femenino de jóvenes.

**Tabla # 1. Participantes por grado y sexo**

<b>Por grado</b>	<b>Varones</b>	<b>%</b>	<b>Niñas</b>	<b>%</b>
10mo	12	30%	5	42%
9no	4	10%	2	17%
8vo	7	18%	3	25%
7mo	17	43%	2	17%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

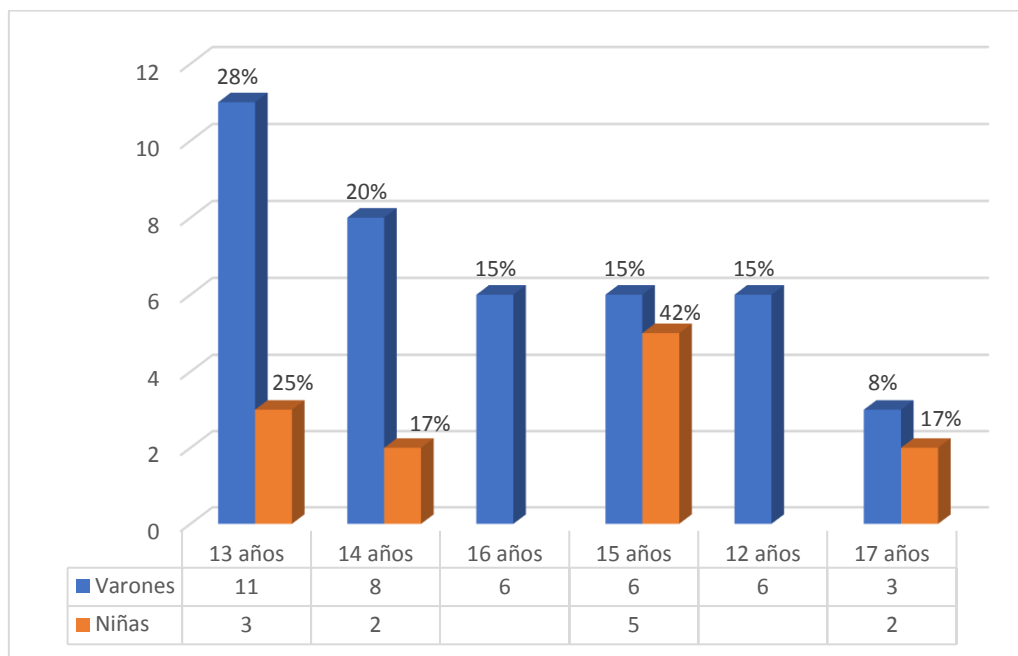
**Gráfica #1. Participantes por grado y sexo**



**Tabla #2. Edades de los participantes del sondeo**

Por edad	Varones	%	Niñas	%
13 años	11	28%	3	25%
14 años	8	20%	2	17%
16 años	6	15%		
15 años	6	15%	5	42%
12 años	6	15%		
17 años	3	8%	2	17%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

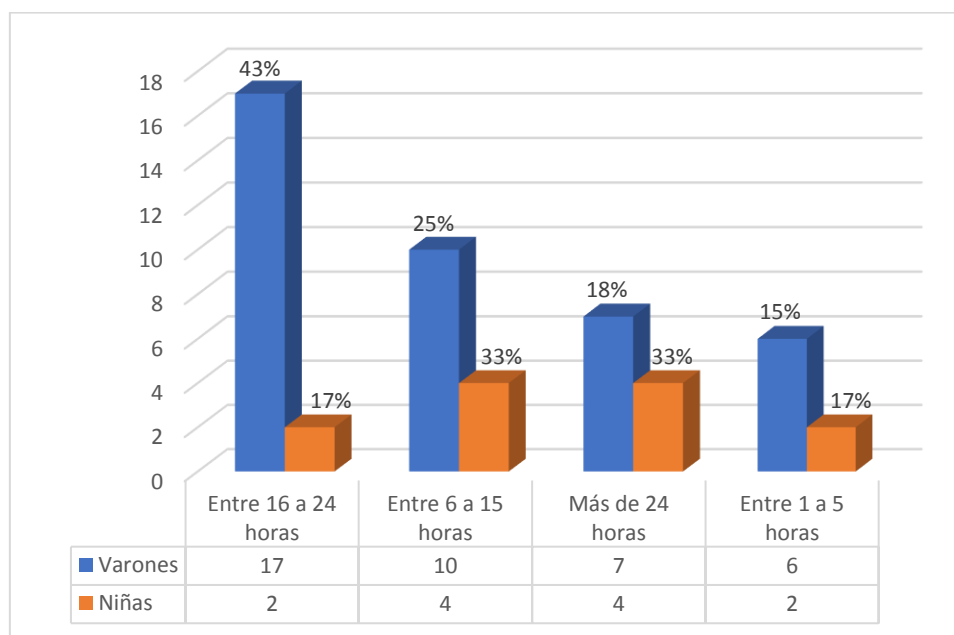
**Gráfica #2. Porcentaje por edad de los participantes**



**Tabla #3. Horas semanales dedicadas a los videojuegos**

Horas de juego semanales	Varones	%	Niñas	%
Entre 16 a 24 horas	17	43%	2	17%
Entre 6 a 15 horas	10	25%	4	33%
Más de 24 horas	7	18%	4	33%
Entre 1 a 5 horas	6	15%	2	17%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

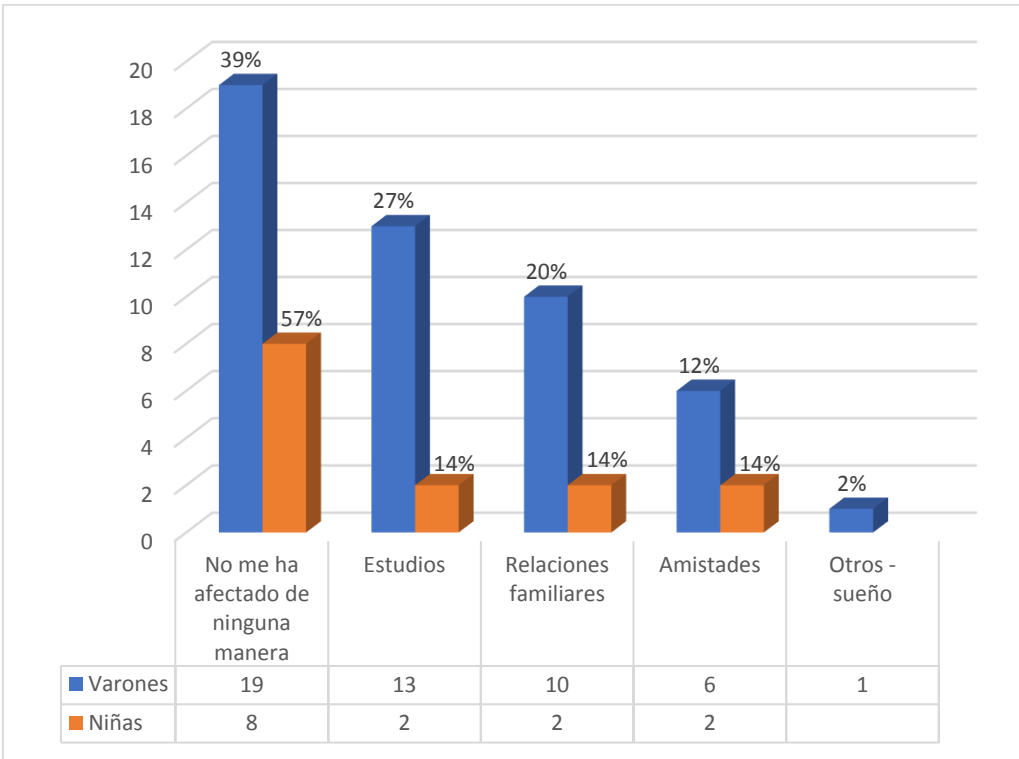
**Gráfica #3. Porcentaje de las horas semanales dedicadas a jugar videojuegos**



**Tabla #4. Áreas afectadas, en forma negativa, por el uso de los videojuegos**

Áreas afectadas negativamente por los videojuegos	Varones	%	Niñas	%
No me ha afectado de ninguna manera	19	39%	8	57%
Estudios	13	27%	2	14%
Relaciones familiares	10	20%	2	14%
Amistades	6	12%	2	14%
Otros - sueño	1	2%		
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100%</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

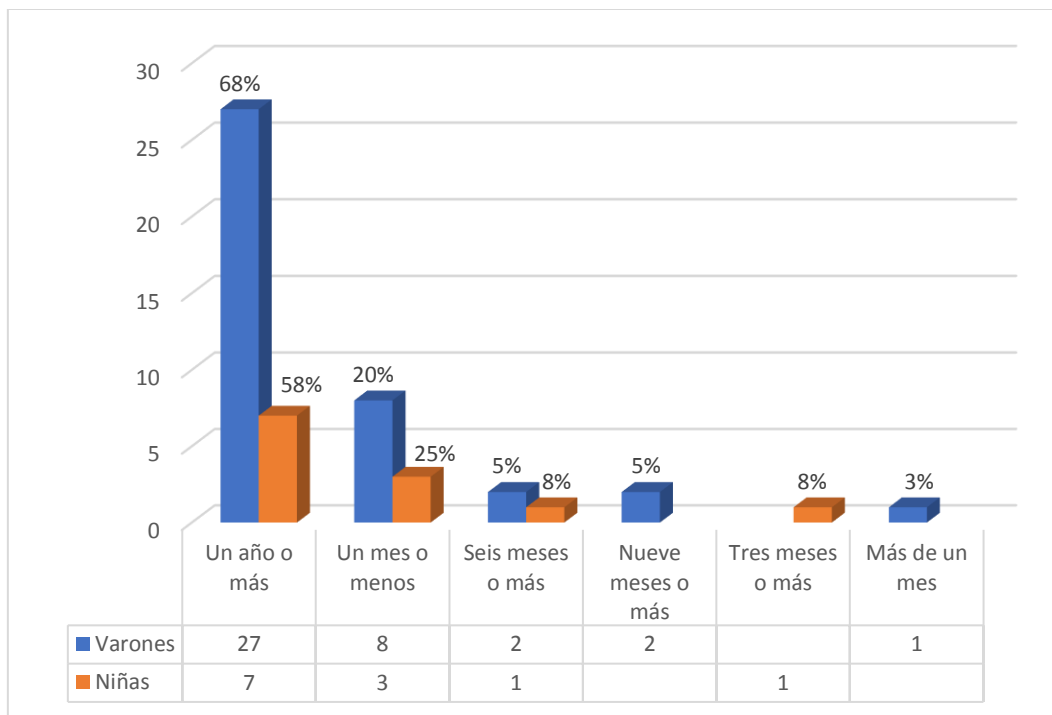
**Gráfica #4. Porcentaje por área afectada, en forma negativa, por el uso de los videojuegos**



**Tabla #5. Periodo de tiempo, en el cual, los estudiantes manifestaron que tienen jugando la cantidad de horas que le dedican a los videojuegos en la actualidad**

Periodo de tiempo que tiene jugando esta cantidad de horas	Varones	%	Niñas	%
Un año o más	27	68%	7	58%
Un mes o menos	8	20%	3	25%
Seis meses o más	2	5%	1	8%
Nueve meses o más	2	5%		
Tres meses o más			1	8%
Más de un mes	1	3%		
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

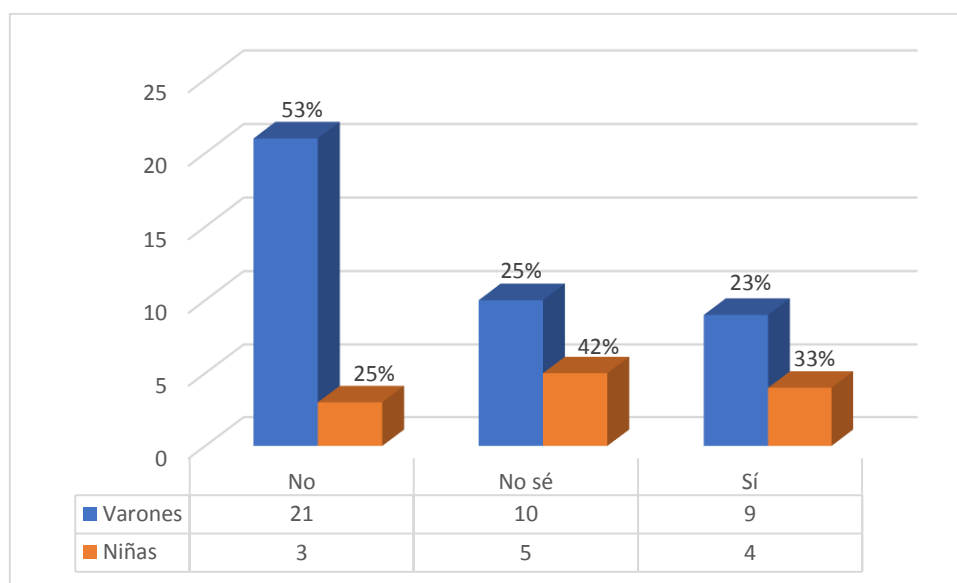
**Gráfica #5. Porcentaje, por periodo de tiempo, en el cual los estudiantes manifestaron que llevan jugando la cantidad de horas que le dedican a los videojuegos en la actualidad**



**Tabla #6. Respuestas a la pregunta: ¿Piensas que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?**

¿Piensas que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?	Varones	%	Niñas	%
No	21	53%	3	25%
No sé	10	25%	5	42%
Sí	9	23%	4	33%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

**Gráfica #6. Porcentaje por respuesta de los adolescentes a la pregunta:  
¿Piensas que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?**

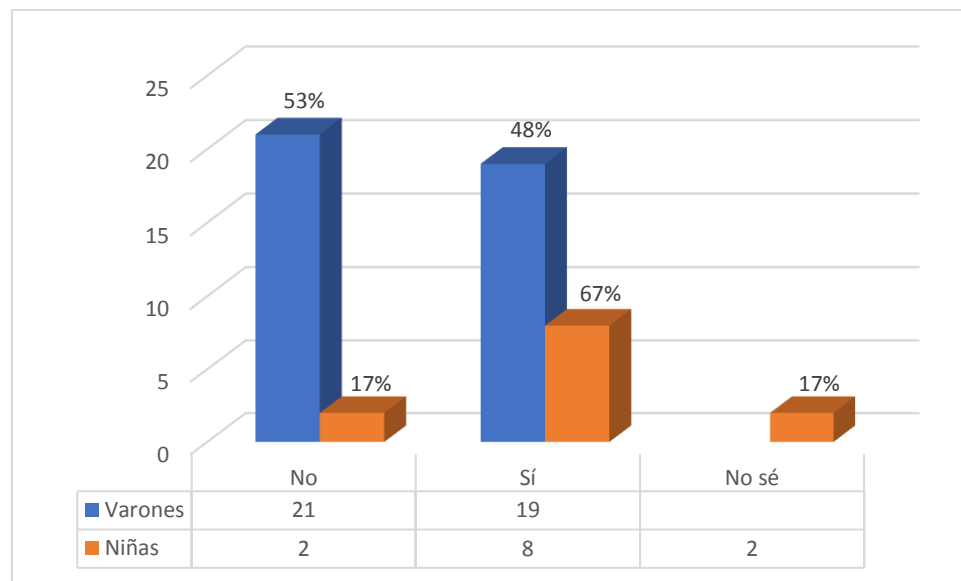


**Tabla #7. Respuestas de los adolescentes a la pregunta: ¿Alguien te ha dicho  
que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?**

¿Alguien te ha dicho que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?	Varones	%	Niñas	%
No	21	53%	2	17%
Sí	19	48%	8	67%
No sé			2	17%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>



**Gráfica #7. Porcentaje por respuesta de los adolescentes a la pregunta:  
¿Alguien te ha dicho que podrías estar adicto(a) a los videojuegos?**



**Tabla #8. Videojuegos más jugados por los participantes del sondeo**

#	Nombre del videojuego	Varones - Cantidad de menciones	Niñas - Cantidad de menciones
1	Fifa	7	
2	Call of Duty (Black Ops o Infinite Warfare)	6	3
3	League of Legends	4	
4	Clash Royale	3	
5	Overwatch	3	
6	Grand Theft Auto V	2	1
7	Super Mario Bros.	2	2
8	Super Smash Bros.	2	
9	Uncharted	2	
10	Ark: Survival Evolved	1	
11	Beyond two souls		1
12	Far Cry 3	1	
13	Forza Motorsport 6	1	
14	Infamous: Second Son	1	1
15	Mario Kart 8	1	1
16	Minecraft	1	
17	Mortal Kombat	1	1
18	Naruto	1	
19	Need for Speed: Rivals	1	
20	Paladins: Champions of the Realm	1	
21	Pokemon	1	
22	Roblox	1	
23	Splatoon 2		1
24	The Elder Scrolls V: Skyrim	1	
25	The Legends of Zelda	1	3
26	The Witcher 3: Wild Hunt	1	
27	Until Down	1	
28	Watch dogs	1	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>14</b>

## **B. Análisis de los resultados de las pruebas psicométricas**

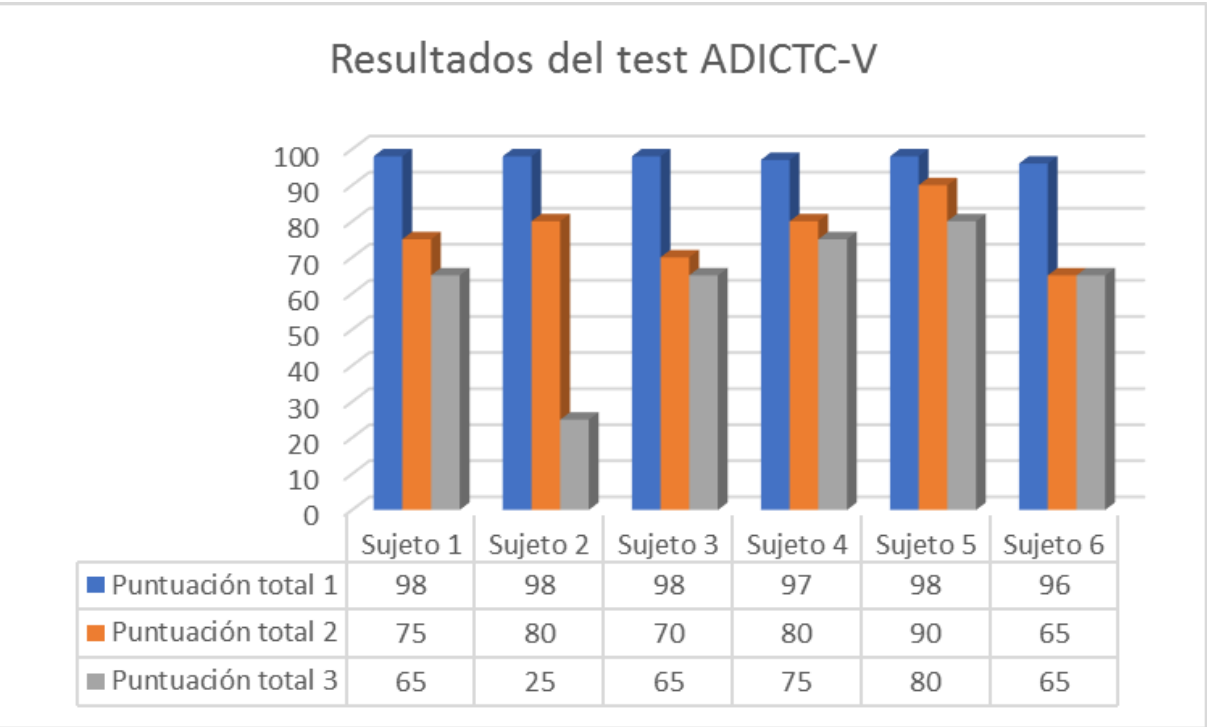
Se utilizó la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon de diferencia de medias con el test ADITEC-V con los resultados de la medición en el pretest versus la medición a mitad del proceso y, de esta medición, versus la medición del posttest con el software de análisis estadístico SPSS Statistics.

La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon para muestras relacionadas permite comparar las medias de dos series de mediciones realizadas sobre las mismas unidades estadísticas. En este caso, los seis (6) sujetos fueron medidos antes de recibir el tratamiento (pretest), posteriormente fueron medidos a mitad del proceso terapéutico; y luego de aplicado y culminado el tratamiento, se volvió a medir a los sujetos (posttest). Esto permitió detectar la disminución de síntomas de conductas adictivas relacionados a los videojuegos.

### **1. Estadística descriptiva**

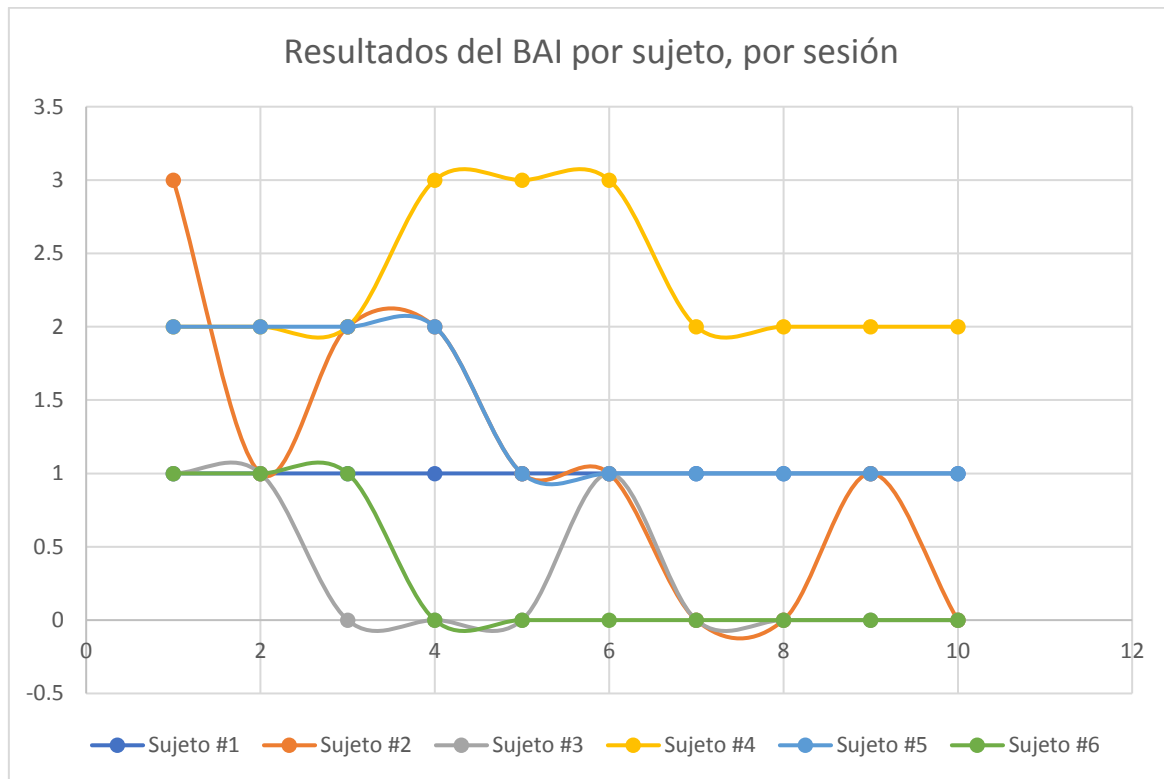
En lo que se refiere a la estadística descriptiva, se utilizó la media, la desviación estándar y el error típico de la media. Esto nos permitió observar las diferencias entre los grupos en las aplicaciones del pretest y posttest. Se observó que existen diferencias significativas en los niveles de adicción en el posttest contra el pretest.

**Gráfica #8. Resultados del test ADITEC-V en las mediciones de pretest, a mitad del proceso terapéutico y postest**



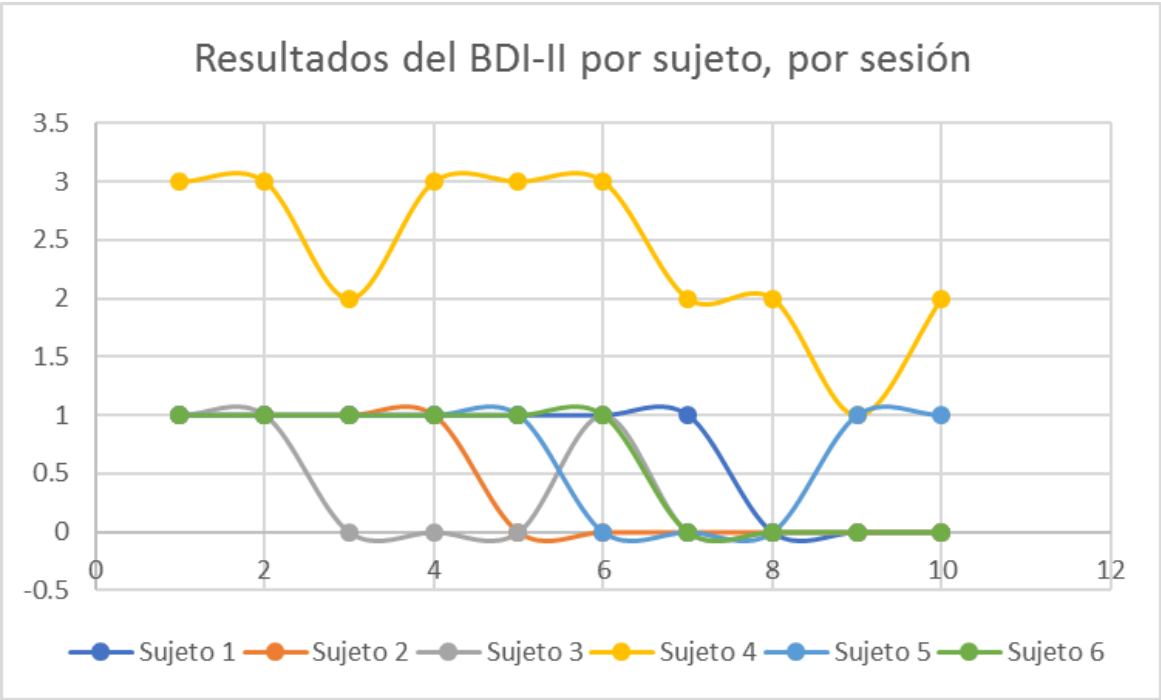
Se presentan los resultados obtenidos, por sujeto, durante la aplicación del test ADITEC-V en las etapas de pretest, a mediados del proceso terapéutico y postest. Se puede observar el cambio en los resultados de cada participante para esta prueba, la cual se consideró como la principal de este trabajo.

**Gráfica #9. Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en las mediciones realizadas a lo largo del proceso terapéutico de este estudio.**



Descripción:	
0	Sin síntomas de ansiedad
1	Ansiedad subclínica o mínima
2	Ansiedad leve
3	Ansiedad moderada
4	Ansiedad grave

**Gráfica #10. Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en las mediciones realizadas a lo largo del proceso terapéutico de este estudio.**

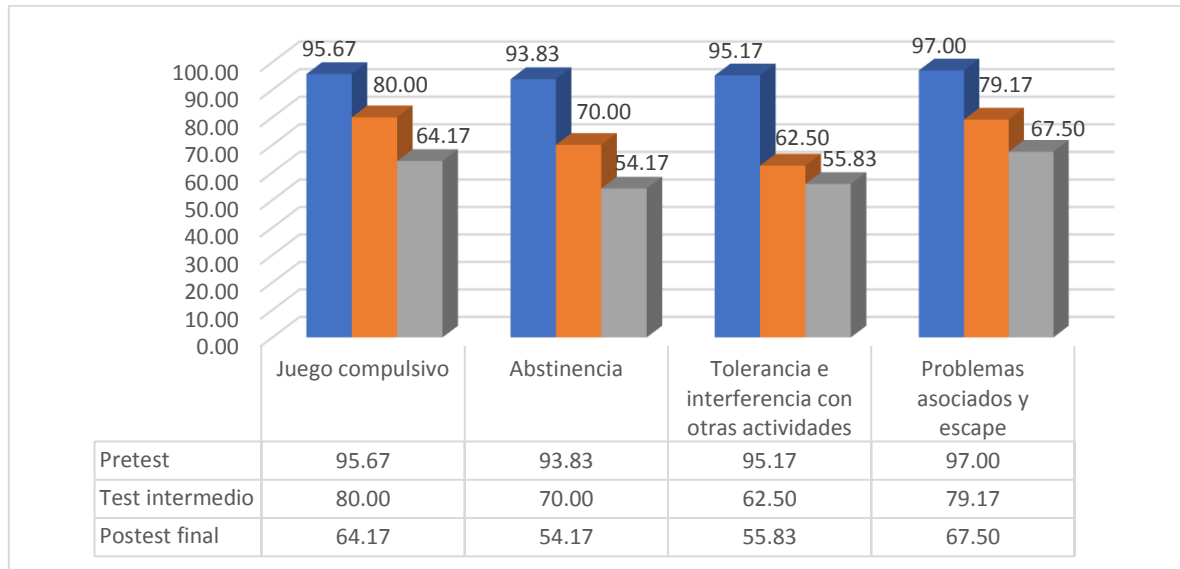


Descripción:	
0	Sin síntomas de depresión
1	Depresión subclínica o mínima
2	Depresión leve
3	Depresión moderada
4	Depresión grave

**Tabla #9. Resultados del test ADITEC-V, medición de medias en el pretest y a mitad del proceso terapéutico y al final (postest)**

<b>Factores</b>	<b>Pretest</b>	<b>Test intermedio</b>	<b>Postest final</b>
Juego compulsivo	95.67	80.00	64.17
Abstinencia	93.83	70.00	54.17
Tolerancia e interferencia con otras actividades	95.17	62.50	55.83
Problemas asociados y escape	97.00	79.17	67.50
<b>Puntuación total</b>	<b>97.50</b>	<b>76.67</b>	<b>62.50</b>

**Gráfica #11. Resultados del test ADITEC-V, medición de medias en el pretest y a mitad del proceso terapéutico**



Como se puede apreciar, los sujetos de la investigación reportaron una disminución en las conductas relacionadas a conductas adictivas a los videojuegos, según los resultados obtenidos en el test ADITEC-V.

La media de los puntajes obtenidos en el test ADITEC-V en la muestra tomada en la pre-intervención fue de 97.50, mientras que la media post-intervención fue de 62.50, lo que nos presenta una disminución del 36% en los niveles de conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet. Cabe destacar que desde la aplicación del ADITEC-V, en mitad del proceso terapéutico, se observaron cambios significativos. En esta etapa, la media fue de 76.67; de forma tal que hubo, para ese entonces, una disminución del 21% de las conductas adictivas relacionadas al Trastorno por Juego en Internet. Una gran consideración para este trabajo y sus resultados, es que ninguno de los sujetos empeoró, sino que mejoraron a raíz de la terapia realizada.



**Tabla #10. Prueba de muestras relacionadas**

**Pretest vs test intermedio y test intermedio vs posttest**

Diferencias relacionadas					
Factores	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
				Inferior	Superior
Juego compulsivo 1 - Juego compulsivo 2	15.67	7.09	2.89	8.23	23.11
Juego compulsivo 2 - Juego compulsivo 3	15.83	19.34	7.90	-4.47	36.13
Abstinencia 1 - Abstinencia 2	23.83	9.11	3.72	14.27	33.39
Abstinencia 2 - Abstinencia 3	15.83	27.82	11.36	-13.37	45.03
Tolerancia e interferencia con otras actividades 1 - Tolerancia e interferencia con otras actividades 2	32.67	18.39	7.51	13.37	51.97
Tolerancia e interferencia con otras actividades 2 - Tolerancia e interferencia con otras actividades 3	6.67	24.22	9.89	-18.75	32.09
Problemas asociados y escape 1 - Problemas asociados y escape 2	17.83	11.97	4.89	5.27	30.40
Problemas asociados y escape 2 - Problemas asociados y escape 3	11.67	15.06	6.15	-4.13	27.47
Puntuación total 1 - Puntuación total 2	20.83	8.33	3.40	12.09	29.57
Puntuación total 2 - Puntuación total 3	14.17	20.35	8.31	-7.19	35.52

**Tabla #11. Estadísticos de contraste**

Estadísticos de contraste <sup>a</sup>					
	Juego compulsivo 1 - Juego compulsivo 3	Abstinencia 1 - Abstinencia 3	Tolerancia e interferencia con otras actividades 1 - Tolerancia e interferencia con otras actividades 3	Problemas asociados y escape 1 - Problemas asociados y escape 3	Puntuación total 1 - Puntuación total 3
Z	-2.201 <sup>b</sup>	-2.207 <sup>b</sup>	-2.201 <sup>b</sup>	-2.201 <sup>b</sup>	-2.207 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	.028	.027	.028	.028	.027

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos positivos.

## 2. Prueba de hipótesis

Hi. Una intervención terapéutica cognitivo conductual individual reducirá en forma significativa las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos en adolescentes de 13 a 17 años, de forma tal, que las puntuaciones en el postest serán menores a las obtenidas en el pretest.

Ho. Una intervención terapéutica cognitivo conductual individual no reducirá las conductas adictivas relacionadas los videojuegos en adolescentes de 13 a 17 años de forma tal, que las puntuaciones en el postest serán mayores o iguales a las obtenidas en el pretest.

Para probar la hipótesis se utilizó un nivel de confianza de 95%, lo que indica que trabajamos con un nivel alpha de 0.05, es decir de 5%. En cuanto al criterio de decisión, establecemos que la significancia estadística (calculada) es menor que el nivel de significancia de 5%, por lo que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ).

Los resultados rechazan la hipótesis nula; es decir que sí hubo diferencias entre los grupos, confirmándose la hipótesis del investigador; es decir que el tratamiento logró reducir de forma significativa las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos.

### **C. Conceptualización de los casos**

#### **1. Sujeto #1**

**Datos de filiación:**

**Nombre:** CF

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Panameña

**Edad:** 13 años

**Estudios en curso:** 8vo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 3.7

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 3.6

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2016

**Grupo conviviente:** Papá (44 años), mamá (48 años) y hermana mayor (17 años).

**Datos generales:**

La mamá de CF informó que él no padeció de enfermedades infantiles de consideración ni hospitalizaciones. Por parte de la línea materna, el abuelo presenta abuso de alcohol. Anteriormente, CF se había atendido con otra psicóloga, pero fue

referido para este estudio, ya que la psicóloga tuvo un accidente y no estaba atendiendo pacientes hasta nuevo aviso.

Durante el examen mental, CF mostró una buena actitud, atención, lenguaje y orientación, según lo esperado.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Preparación.** CF quería aprender a organizarse para comprender mejor matemáticas y así subir sus notas, no sólo en esta materia, sino en las otras. No necesariamente quería dejar de jugar videojuegos, pero estaba dispuesto a conocer sus alternativas para disminuir el tiempo dedicado a los videojuegos. Por lo regular, durante las vacaciones, jugaba todo día y durante el periodo escolar no podía dedicarle la misma cantidad de horas y le costaba mucho el cambio.

**Videojuego favorito:** Overwatch, Grand Theft Auto V y Super Smash Bros.

### **Historia personal y familiar:**

Nació en Panamá y vive en Cerro Viento. Asiste a un colegio privado de la localidad. Vive en una casa unifamiliar, propiedad de sus padres. Se queda solo con su hermana después de terminada la jornada escolar. En ocasiones, uno de sus abuelos y una de sus tías van a verificar que, tanto su hermana como él, estén bien. En ocasiones les llevan comida, pero la mayor parte del tiempo, su hermana y él, calientan su propia comida. Unas dos veces a la semana va una empleada doméstica a realizar los quehaceres del hogar. Sus padres llegan entre seis y ocho de la noche, siendo que normalmente la mamá llega primero que el papá. No cenar juntos por la diferencia de horarios y cuando llega el padre debe haber tranquilidad en la casa porque siempre señala estar muy estresado por el trabajo y que el ruido le molesta mucho y le provoca dolor de cabeza.

Los fines de semana, que sus padres están en casa, comparten un poco más. La mayoría de los fines de semana no salen en familia y si salen, en muchas de estas ocasiones incluyen a su media hermana (hija del padre, producto de una relación anterior), por lo que su mamá no sale con ellos en esos casos.

CF se entretiene con juegos de video desde los ocho años. Indica sentir que los videojuegos son una necesidad, ya que con ellos socializa. Como no puede salir de su casa, es la forma de estar en contacto y jugar con algunos amigos, incluso con un primo en el extranjero.

Dice sentirse muy ansioso y triste porque quiere jugar videojuegos, pero hay mucha competencia en la escuela y ha bajado sus notas y se siente responsable, porque tener buenas notas representa la felicidad de su mamá. Quiere mejorar las notas, pero las materias están difíciles, principalmente matemáticas, y necesita también tener tiempo para jugar videojuegos. CF manifiesta sentirse débil físicamente en comparación con sus otros compañeros; sin embargo, a pesar de eso, durante los recreos trata de jugar baloncesto con toda su energía, aunque sus compañeros sean físicamente más grandes. CF quisiera que en su casa hubiera más felicidad, que pudiera visitar y recibir amigos. Dice querer mucho a sus padres y hermanas.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 98
- **Prueba en mitad del proceso terapéutico:** Puntuación total de 75
- **Posprueba:** Puntuación total de 65

#### **Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):**

- **Preprueba:** Ansiedad subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Ansiedad subclínica o mínima.

#### **Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):**

- **Preprueba:** Depresión subclínica o mínima.

- **Posprueba:** Sin síntomas de depresión.

### Conceptualización del caso:

A manera de ilustración del empleo de la conceptualización del caso y la utilización de técnicas, se tomará un ejemplo de la sesión #2 con CF.

**Situación:** Examen de matemáticas

Situación	PA	R
CF estudió mucho para un examen de matemáticas, hizo el examen, y como siempre, según él, salió mal.	“Soy bruto o no soy inteligente”, “no puedo con esto”.	<b>Emocional:</b> Tristeza, nerviosismo, ansiedad. <b>Fisiológica:</b> Mareos. <b>Conductual:</b> En la escuela quiero llorar. Si estoy en casa, me voy a jugar videojuegos.

### Creencia intermedia:

- **Presunción, supuesto o regla:** “No importa cuánto estudie, siempre saldré mal”.
- **Actitud:** “Salir mal en matemáticas es lo peor”.
- **Regla:** “Debo salir siempre bien en matemáticas”.

### Creencias nucleares:

“Soy mal hijo porque salgo mal en matemáticas”.

**Distorsión cognitiva principal:** Adivinar el futuro: “En cada examen de matemáticas voy a fracasar siempre o salir bajo”.

**Estrategias compensatorias:** No estudiar, sino dedicarle el tiempo de estudio a los videojuegos, “total, voy a salir mal”.

### Adaptabilidad:

- Reconocer que no va bien en matemáticas y que necesita hacer algo ya, sino perderá la materia.
- Hablar abiertamente con la mamá sobre la falta de entendimiento de las matemáticas.

- Establecer y cumplir un tiempo definido para estudiar matemáticas todos los días; algunos días solo, otros con apoyo del tío ingeniero.
- Prestar atención (concentración activa) en clases y preguntar ante cualquier duda.
- Estudiar con compañeros que les va bien.

**Una de las técnicas utilizadas:**

Juego de roles para practicar preguntar en clases cuando no comprende algo.

**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** Registró su actividad de videojuegos la mayor parte del tiempo, pero sin supervisión de un adulto responsable.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** Al finalizar la terapia, CF indicó que se sentía contento de haber asistido a terapia. Él mismo había visto cambios en él y su familia. Faltaba mucho más por hacer, pero se sentía conforme. De igual manera, su mamá manifestó estar satisfecha con el proceso; que veía una disminución en el tiempo dedicado a los videojuegos y un mayor interés y concentración de CF en los estudios. CF incluyó actividades extracurriculares como participación en la banda de la escuela y pudo jugar baloncesto con su papá un par de veces, esperando que volviera a repetirse.

## **2. Sujeto #2**

### **Datos de filiación:**

**Nombre:** PG

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Venezolana

**Edad:** 13 años

**Estudios en curso:** 8vo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 4.0

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 4.0 (en Venezuela)

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2016

**Grupo conviviente:** Papá (40 años), mamá (42 años), tía por parte de madre (45 años), hermanastra por parte de padre (16 años), prima (9 años), hermana (5 años).

### **Datos generales:**

Los padres de PG informaron que tenían un año en Panamá y que PG tenía seis meses en la escuela. No había presentado enfermedades infantiles de importancia ni hospitalizaciones. Ni por la línea materna o paterna presentaba antecedentes familiares patológicos importantes. Anteriormente se había atendido con la psicóloga de la escuela por ser nuevo en el colegio, con el objetivo de recibir orientación y apoyo para ponerse al día con las materias, métodos de estudio, etc., ya que era nuevo, no solamente en el colegio, sino que también en el país, y estaba manejando muchos cambios vitales importantes a la vez.



Durante el examen mental, PG mostró una buena actitud, atención, lenguaje y orientación esperados. Manifestó que durante este tiempo se había acoplado y pensaba que estudiaba más que sus compañeros panameños y venezolanos.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Preparación.** PG quiere mucho a sus papás y se había dado cuenta que los videojuegos le estaban cambiando hasta su humor. Se sentía alejado de sus padres y familiares; por lo que quería estar mejor, como al principio. Tenía muchos años jugando, pero el último año se puso peor y la adaptación a los cambios le provocaba mucha ansiedad, la cual trataba de aplacar jugando videojuegos.

**Videojuego favorito:** Call of Duty, FIFA, Minecraft.

### **Historia personal y familiar:**

Nació en Venezuela, pero sus padres tomaron la decisión de trasladarse a Panamá, debido a la situación socio-política de su país de origen. Tanto sus padres, como PG, indicaron que no había medicinas, y a veces ni comida en Venezuela. Asiste a un colegio privado de la localidad. Vive en un apartamento, propiedad de sus padres. En casa siempre hay algún adulto presente, ya sea su papá, su mamá o una tía, hermana de su mamá, que vive con ellos. También están sus hermanas y una prima que también vive con ellos. Son una familia muy unida, comparten entre una o dos comidas al día; los adultos están muy pendientes de los chicos.

Desde los siete años PG juega videojuegos; pero una vez que sus padres empezaron a notar el cambio en PG, hace un año atrás, tomaron medidas progresivas que fueron desde hablar con él hasta castigarlo quitándole todos los aparatos. Los padres pensaron que era buena idea ir a terapia cuando PG les gritó que quería su consola de vuelta y que eran malos padres por no dejarlo jugar. Señala que su mal humor se debía a que no estaba jugando tan bien como quería y eso le daba mucha rabia.

A parte de esta situación en particular, la familia de PG comparte los fines de semana prácticamente todas las actividades o la gran mayoría. La familia sale y trata de divertirse todos juntos, por lo que cuando PG no quería salir por querer quedarse a jugar videojuegos, empezó a ser muy extraño para su familia.

PG indicó sentir que los videojuegos son muy atractivos y que podría jugar todo el día. A pesar de que su familia siempre está en la casa y puede jugar con sus hermanas, quisiera también poder jugar con otros niños (varones). En el edificio donde viven, los otros muchachos son más grandes y solo están pendientes del celular y realmente no han sido muy amistosos; así que por muchas razones, para él, los videojuegos son la mejor opción, porque los juegos de esconderse y atraparse (cazador y presa) que juega con sus hermanas y su prima, ya le aburren un poco. Con ellas no puede jugar canicas como en Venezuela, ni al fútbol. En el edificio no se puede jugar nada de eso.

Dice que ya tiene todas las materias dominadas, que no es el mejor alumno, pero que le va bien en todas las materias. Reconoce que sus padres son muy cariñosos y que puede contar con ellos siempre; sin embargo, extraña mucho a su familia en Venezuela, a sus primos y amigos que quedaron allá y que no sabe cuándo volverá a ver. Manifestó extrañar su país, las costumbres, que le gusta realmente Panamá para quedarse, pero que quisiera poder ver a sus amigos, que ellos pudieran vivir en Panamá también o él poderlos visitar frecuentemente. Para PG, en Venezuela tenía mayores oportunidades de jugar con gente de su edad, principalmente con sus primos. El haberse alejado de sus primos ha sido muy doloroso para él.

Recientemente tuvo problemas con unos compañeros que lo estaban molestando. Se informó a sus padres y a la psicóloga de la escuela.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 98
- **Prueba en mitad del proceso terapéutico:** Puntuación total de 80
- **Posprueba:** Puntuación total de 25

### Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):

- **Preprueba:** Ansiedad moderada.
- **Posprueba:** Sin síntomas de ansiedad.

### Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):

- **Preprueba:** Depresión subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Sin síntomas de depresión.

### Conceptualización del caso:

Se tomará un ejemplo de la sesión 2 con PG, a manera de ilustración de la formulación del caso.

**Situación:** Extraña a sus primos y amigos de Venezuela.

Situación	PA	R
PG tiene oportunidad de jugar con sus hermanas y prima en las tardes, después de clases, pero extraña mucho jugar con sus primos y amigos en Venezuela.	“Estoy solo, no tengo con quién jugar”,	<b>Emocional:</b> Tristeza, aburrimiento. <b>Fisiológica:</b> Sensación de calor, nerviosismo, susto. <b>Conductual:</b> “Me quedo en mi cuarto y quiero jugar videojuegos”.

### Creencia intermedia:

- **Presunción, supuesto o regla:** “Nunca me divierto con mis hermanas y prima”.
- **Actitud:** “Es horrible no estar en Venezuela con mis primos y amigos”.
- **Regla:** “Tengo que estar feliz en Panamá”.

### Creencias nucleares:

“Soy mal hijo porque no estoy feliz de estar en Panamá, porque extraño a mis primos y amigos”.

**Distorsión cognitiva principal:** “Debería”: “Debería estar feliz de estar en Panamá. Acá sí hay comida y medicinas, mis papás tienen trabajo y podemos ir a una buena escuela”.

**Estrategias compensatorias:** Cumplir con los deberes, pero no salir a jugar con las hermanas y la prima, “no me divierto con ellas”, “prefiero mejorar mi nivel de juego” (videojuegos).

**Adaptabilidad:**

- Abrazar el duelo, es decir, aceptar que extraña mucho su país, sus amigos, primos y familia, así como las costumbres y muchas cosas más.
- Hablar abiertamente con los padres sobre sus sentimientos.
- Incluir a sus hermanas y prima en los videojuegos.
- Establecer un tiempo diario (semanal) para jugar con sus hermanas y prima, fuera del apartamento.

**Una de las técnicas utilizadas:**

La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para lograr una mejor disposición para atender sus propios sentimientos.

**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** Registró su actividad de videojuegos la mayor parte del tiempo, pero sin supervisión de un adulto responsable la mayor parte del tiempo.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** Al finalizar la terapia, PG experimentó cambios que lo hicieron sentirse mejor, más relajado, incluso con deseos de estudiar Psicología en un futuro.

Sus padres manifestaron sentirse contentos por ver que su familia había regresado a la normalidad o estaba bastante cerca de estarlo. De igual manera, los padres de PG observaron una disminución importante en el tiempo dedicado a los videojuegos. Informó que venir a Panamá había sido divertido, que había hecho nuevos amigos, aprendió que puede hacer muchas cosas; que antes era un poco flojo, pero muy inteligente, que puede lograr lo que se proponga.

### **3. Sujeto #3**

#### **Datos de filiación:**

**Nombre:** CL

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Panameño

**Edad:** 16 años

**Estudios en curso:** 11vo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 3.8

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 3.7

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2017

**Grupo conviviente:** Mamá (50 años), hermana (13 años) y tres tías-abuelas, por parte de madre (76, 74 y 70 años, respectivamente).

#### **Datos generales:**

La mamá de CL informó que desde que él tenía dos años de edad, su papá lo ponía a jugar videojuegos. Desde su nacimiento, no presentó mayores enfermedades infantiles de importancia ni hospitalizaciones. Por la línea materna, un tío de CL tenía Asperger, un primo es autista y su abuelo era alcohólico. Nunca había sido atendido psicológicamente.

Durante el examen mental, CL mostró una buena actitud, atención, lenguaje y orientación esperados. Manifestó que siempre está de buen humor, aún en las peores circunstancias.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Contemplación hacia la preparación.** LC consideraba que ir a terapia era una oportunidad para que su mamá se sintiera más tranquila. A pesar de que le iba bien en la escuela, sabía que su mamá estaba preocupada porque él no dormía lo suficiente por quedarse jugando videojuegos hasta altas horas de la madrugada, y que eso provocaba que se levantara y llegara tarde a la escuela.

**Videojuegos favoritos:** Super Smash Bros., Overwatch y Legend of Zelda: Breath of the Wild.

### **Historia personal y familiar**

Nació y vive en Panamá con su mamá, hermana y tres tías-abuelas por parte de su mamá, ya que desde hace años sus padres se divorciaron. Asiste a un colegio privado de la localidad. Vive en un apartamento muy cerca a la escuela, propiedad de su mamá, así que va y regresa de la escuela caminando. En casa siempre están sus tías-abuelas y su hermanita.

No mantiene una relación cercana con su papá, sino con un primo de su mamá que para él ha sido una verdadera figura paterna, su verdadero modelo a seguir. Su papá hizo sufrir mucho a su mamá y eso no estuvo bien; sin embargo, indica que de su papá aprendió todo lo que es malo, pero que eso es bueno porque puede compararse, analizar y ser una buena persona.

CL informó que, desde muy pequeño, su papá le compraba videojuegos y sus padres jugaban con él. Posteriormente, al ir creciendo, sentía fascinación por los juegos de video y le encantaba que su mamá se sentara con él a jugar sus juegos favoritos.

CL menciona ser muy competitivo, por lo que los videojuegos representan para él una oportunidad de ser el mejor. Cuando está en una partida que involucra subir de rango o poder, no quiere parar. Su mamá no comprende que cuando juega y grita no es que esté molesto, sino que solo se trata de la emoción de jugar y la competitividad. Sus

mejores amigos también juegan, pero no tanto como él. No ve problema en quedarse hasta las tres de la madrugada jugando, si le va bien en la escuela. Además, los videojuegos le han ayudado a mejorar su inglés. Desde el verano pasado está jugando más horas a los videojuegos. En esas vacaciones podía darle la vuelta al reloj jugando.

CL señala que él se conoce, porque desde los 13 años reflexiona mucho sobre sí mismo, lo bueno y lo malo que tiene. Sabe que le dedica demasiadas horas a los videojuegos, pero piensa que es una etapa y que lo puede manejar, sin embargo, la terapia podrá aportarle algo y su mamá estará feliz también. Menciona ser muy crítico consigo mismo y que solo se interesa por personas y cosas importantes.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 98
- **Prueba en mitad del proceso terapéutico:** Puntuación total de 70
- **Posprueba:** Puntuación total de 65

#### **Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):**

- **Preprueba:** Ansiedad subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Sin síntomas de ansiedad.

#### **Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):**

- **Preprueba:** Depresión subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Sin síntomas de depresión.

#### **Conceptualización del caso:**

A manera de ilustración del caso y de las técnicas utilizadas, se tomará un ejemplo de la sesión 2 con CL.

**Situación:** Recuerdos de que su papá fue muy malo con su mamá y no le dedicó tiempo a CL.



Situación	PA	R
CL recuerda que su papá, años antes de divorciarse de su mamá, fue muy malo con ella: les gritaba, llegaba tarde a la casa, no le daba buen ejemplo a CL, no pasaba tiempo con él.	“Mi papá no me quiere”, “mi mamá y yo hemos sufrido mucho”.	<b>Emocional:</b> Tristeza, ansiedad, rabia. <b>Fisiológica:</b> Sensación de inestabilidad, nerviosismo. <b>Conductual:</b> “Me la paso jugando videojuegos”.

#### Creencia intermedia:

- **Presunción, supuesto o regla:** “No fui lo suficientemente bueno para mi papá”.
- **Actitud:** “No quiero ni ver a mi papá, no me interesa”.
- **Regla:** “Voy a ser feliz yo mismo, tengo un padrino (primo de la mamá) que es mejor”.

#### Creencias nucleares:

“No soy del todo bueno porque mi papá nos dejó”.

**Distorsión cognitiva principal:** Personalización - “Posiblemente mi papá nos dejó por mi culpa”.

**Estrategias compensatorias:** “Encerrarme en mi cuarto a jugar hasta que ya no pueda más”.

#### Adaptabilidad:

- Admitir que se siente triste por la forma en que sus padres se divorciaron y porque no puede mantener una relación normal con su papá.
- Hablar en terapia sobre sus sentimientos.

#### Una de las técnicas utilizadas:

La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para poder tener una actitud propicia para tratar temas difíciles.

**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** Registró su actividad de videojuegos la mayor parte del tiempo, pero sin supervisión de un adulto responsable.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** CL indicó sentirse “normal” con el proceso terapéutico. Se incorporó a la banda y también empezó a frecuentar un gimnasio de la localidad, ya que piensa que le hará bien rebajar un poco. Luego de la terapia, ha llegado a considerar que otras actividades también pueden ser muy interesantes y lo mantendrán unido a su grupo de amigos, dentro y fuera de la escuela. Está dedicándole unas tres horas diarias a los videojuegos, pero indica que su prueba de fuego será en las vacaciones; pero tiene planes de incrementar, para ese entonces, las horas en el gimnasio.

#### **4. Sujeto #4**

##### **Datos de filiación:**

**Nombre:** FG

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Panameño

**Edad:** 16 años

**Estudios en curso:** 11vo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 3.9

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 3.2

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2016

**Grupo conviviente:** Mamá (45 años) y hermana (10 años).

##### **Datos generales:**

La mamá de FG informó que vivían en el extranjero y que regresaron a Panamá cuando su esposo murió. Por lo tanto, FG y su hermana quedaron huérfanos de padre. Para ese entonces, FG tenía 11 años. FG nunca presentó enfermedades infantiles considerables ni hospitalizaciones. Ni por la línea materna o paterna parece tener antecedentes familiares patológicos importantes. Anteriormente recibió terapia psicológica para apoyarse en el duelo de la muerte del padre, pero no completó el proceso terapéutico.

Durante el examen mental, FG mostró una buena actitud, atención, lenguaje y orientación esperados; sin embargo, manifestó sentirse un poco triste.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Preparación.** FG quería tener terapia psicológica, ya que se sentía alejado de su madre y su hermana, casi que su mamá era una enemiga. La relación era de amor y odio en ciertas ocasiones, y sentía que ya no podía más porque si no estaba jugando videojuegos o en otra cosa, sentía que podía perder el control y faltarle al respeto a su mamá. Quería que esta situación cambiara, ya que este era el mayor problema en su vida; el segundo problema más grande era poder salir con su novia; por lo demás, se sentía bastante bien en la escuela.

**Videojuego favorito:** Call of Duty (Black Ops).

### **Historia personal y familiar:**

A los 11 años, viviendo en el extranjero, FG encontró a su papá muerto en la sala de la casa, de un ataque fulminante al corazón. Este acontecimiento fue extremadamente dramático para la familia. La madre decidió dejar todo y regresar a Panamá con sus dos hijos. Desde entonces, no ha sido fácil hablar del tema en familia. Las discusiones son frecuentes y hay falta de respeto entre la madre y FG. Viven en un apartamento propio, muy cerca de la escuela. No cuentan con familiares muy cercanos en Panamá, más bien se encuentran en el extranjero. La madre indica que tiene muchas preocupaciones porque las propiedades que tiene en el exterior se están deteriorando y su suegra también está muy enferma y viajar para visitarla es costoso, ya no pueden darse los lujos de antes cuando su esposo estaba vivo; sin embargo, considera que viven cómodamente, a pesar de las circunstancias.

FG dice que se molesta cuando le llaman la atención sin razón, tanto en la escuela, como en la casa. Los videojuegos son un escape, lo sacan de este mundo, porque pelea con su mamá porque ella no lo entiende, “si yo digo A, mi mamá dice Z”; sin embargo, su novia sí lo comprende, quien perdió a su mamá, años atrás. FG ingresó a la banda para distraerse porque en casa pelea también con su hermana, quien -según él- dice mentiras para estar bien con la mamá. La situación en casa ha llegado

a ser tan tirante, que la madre le ha dicho cosas como que “no eres mi hijo” y “maldito el día en que naciste”, le tira cosas para golpearlo y él le responde groseramente. Habla de que su padre lo preparó para ser el hombre de la casa, pero es difícil, porque teme pegarle a su mamá. FG indica ser bastante solitario y que a veces, se siente excluido, a pesar de parecer muy popular. Dice que en el fondo él es alegre, pero que a veces se siente solo y no puede expresarse como quisiera. Con su novia puede ser diferente, ser él mismo y hasta estar alegre por cualquier cosa. Su tristeza viene de la relación con su mamá, según comenta. Piensa que debe complacer a los demás para ser siempre aceptado.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 97
- **Prueba en mitad del proceso terapéutico:** Puntuación total de 80
- **Posprueba:** Puntuación total de 75

#### **Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):**

- **Preprueba:** Ansiedad leve.
- **Posprueba:** Ansiedad leve.

#### **Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):**

- **Preprueba:** Depresión moderada.
- **Posprueba:** Depresión leve.

#### **Conceptualización del caso:**

Como muestra de la actividad realizada durante las sesiones de terapia de TCC, se tomará un ejemplo de la sesión 6 con FG.

**Situación:** Pedirle permiso a la hermana de su novia para ir a visitarla.

Situación	PA	R
FG tiene que hablar con la hermana mayor de su novia, quien es su cuidadora (son huérfanas), para poder visitarla.	“Estoy seguro que se va burlar de mí, no me va a escuchar y me va a decir que no”.	<b>Emocional:</b> Temor, ansiedad, rabia. <b>Fisiológica:</b> Sensación de inestabilidad, nerviosismo, manos frías y sudorosas, enrojecimiento del rostro. <b>Conductual:</b> “Me como las uñas, no puedo parar de moverme, solo pienso en que no puedo hacerlo (hablarle)”.

#### Creencia intermedia:

- **Presunción, supuesto o regla:** “No soy el novio que su hermana quiere para mi novia”.
- **Actitud:** “La hermana es mala e incomprensible, me detesta y yo la detesto también”.
- **Regla:** “Solo puedo ver a mi novia en la escuela”, “Es posible que tengamos que mentir para vernos fuera de la escuela”.

#### Creencias nucleares:

“No soy bueno, por eso la hermana de mi novia no quiere que ella salga conmigo”.

**Distorsión cognitiva principal:** Lectura de la mente – “Seguro piensa que solo quiero estar con ella para eso y que la voy a embarazar”.

**Estrategias compensatorias:** “Pensar cómo vernos fuera, no hacer nada, jugar videojuegos”, comerse las uñas.

#### Adaptabilidad:

- Expresar en terapia sus sentimientos.
- Definir sus intenciones para con su novia.
- Dialogar francamente con su novia sobre la situación de los permisos con su hermana.

- Hablar con su mamá sobre las opciones y posibilidades de salida con su novia.

**Una de las técnicas utilizadas:**

Entrenamiento en resolución de problemas para enfrentar problemas relacionados con la familia de su novia, problemas con su mamá y compañeros de clase.

**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** Registró su actividad de videojuegos la mayor parte del tiempo, con alguna supervisión de un adulto responsable.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** A mediados de las sesiones, se realizó una sesión a parte con la madre para tratar la dinámica familiar y el duelo por resolver. La madre asistió, pero no hubo suficiente recepción. A lo largo del proceso terapéutico, FG manifestó que experimentó cambios que lo hicieron sentirse mejor, más relajado, incluso con deseos de continuar en terapia, lo cual fue altamente recomendado a su madre, para que, como familia e individualmente, continuaran el trabajo iniciado. Su madre indicó que veía a su hijo un poco más calmado, que era consciente del problema relacional entre ellos, así como de otras situaciones, y que en el verano buscaría ayuda, pero no se tiene constancia al respecto.

## **5. Sujeto #5**

### **Datos de filiación:**

**Nombre:** HR

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Panameño

**Edad:** 13 años

**Estudios en curso:** 7mo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 4.4

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 4.2

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2011

**Grupo conviviente:** Papá (43 años), mamá (40 años) y hermana (17 años).

### **Datos generales:**

La mamá de HR manifestó que su hijo no tiene mayores problemas; sin embargo, como familia han tenido situaciones fuertes y siempre es bueno atenderse, por lo que considera que la terapia psicológica es siempre beneficiosa y si es gratis, mejor. Informó que su madre, abuela de HR, a parte de cáncer, anteriormente había sido diagnosticada con trastorno bipolar; lo cual fue una situación familiar muy dura. La madre de HR indicó que luego de la muerte de su mamá, sus hijos fueron a terapia con una psicóloga para superar el duelo y que esto fue por casi un año.

Durante el examen mental, HR mostró una buena actitud, atención, lenguaje y orientación esperados. En un principio, manifestó que se sentía un poco nervioso, pero que su mamá le había dicho que tenía que asistir a terapia porque era bueno tener



ayuda psicológica y él realmente estaba dispuesto a cooperar. Durante las sesiones, HR normalmente estaba asueñado, bostezando constantemente.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Pre-contemplación.** HR no sentía que tenía ningún problema o que estuviera fuera de control con los videojuegos porque le iba muy bien en la escuela y porque los padres no se habían dado cuenta que le dedicaba tantas horas a los videojuegos; les ocultaba la hora a la que se acostaba; sin embargo, cuando se le preguntó si quería asistir a terapia indicó que sí, como colaboración, y conociendo a su mamá, sabía que ella diría que sí y que vería que su hijo hacía cosas positivas.

**Videojuego favorito:** inFamous Second Son.

### **Historia personal y familiar**

Nació y vive en Panamá con sus padres y su hermana mayor, quien este año se gradúa de doceavo grado. Años atrás, sus abuelos maternos vivieron y murieron en su casa, lo cual fue un periodo muy traumático y muy triste, ya que no había tiempo ni oportunidad para pasear o hacer actividades en familia. La mayor parte del tiempo libre se dedicaba al cuidado de los abuelos, principalmente de la abuela quien fue la primera que enfermó y que padeció más largamente su enfermedad.

HR indica que algunos días puede quedarse jugando a los videojuegos hasta las 3 am, incluso en días de semana en que tiene clases. Durante el día tiene mucha ansiedad y come mucho porque el sueño le da también hambre, según indica.

HR informó que antes hacía más deportes en la escuela y que estaba en la banda, pero que los dejó por sentir debilidad en las piernas, igual que mucho cansancio. Muchas veces, al llegar de la escuela, tiene que dormir primero antes de hacer

rápidamente las tareas para ponerse a jugar. Su mamá es muy estricta y si no tiene buenas notas, las consecuencias pueden ser que le quiten sus videojuegos.

RH indicó que le dolió mucho la muerte de su abuela, pero que también sintió un gran alivio de que todo hubiera terminado, pero después cayó el abuelo y aunque fue más rápido, eso prolongó el sufrimiento familiar. Luego de superada esa situación, que tomó varios años, ya pudo empezar a salir nuevamente con su familia y amigos. Durante el tiempo que duró la enfermedad de su abuela, se refugió en los videojuegos, ya que era una forma de entretenerse y mantenerse en casa.

A HR le preocupa no ser una persona socialmente exitosa y no tener una buena vida estable. Sabe que tiene que estudiar para salir adelante y para que su mamá no lo castigue y su papá le compre las cosas que le ha prometido, como una moto, por ejemplo, una cosa que anhela mucho para las próximas vacaciones. Piensa que cuando sea grande tendrá que cuidar de sus padres como ellos cuidaron de sus abuelos y eso lo hace sentir estresado.

Desde hace muchos años juega videojuegos. Años atrás se acostaba a las 10:30 pm, pero desde el año pasado se acuesta a medianoche casi todos los días. Sus padres no se dan cuenta de la hora en que se acuesta porque su cuarto es para él solo y allí están las consolas y la computadora, así como su celular.

No ve problema en dedicarle tanto tiempo a los videojuegos porque le va bien en la escuela.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 98
- **Prueba en mitad del proceso terapéutico:** Puntuación total de 90
- **Posprueba:** Puntuación total de 80

#### **Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):**

- **Preprueba:** Ansiedad leve.
- **Posprueba:** Ansiedad subclínica o mínima.

### Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):

- **Preprueba:** Depresión subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Depresión subclínica o mínima.

### Conceptualización del caso:

A modo de ilustración, se tomará un ejemplo de la sesión 4 con HR como muestra del proceso realizado durante las sesiones de terapia utilizando TCC.

**Situación:** Desempeño académico.

Situación	PA	R
Su mamá le dice que debe tener un desempeño académico tan bueno como su hermana para ser exitoso en la vida. Que vea lo bien que se va a graduar su hermana y que él debe ser igual.	“No soy tan bueno (académicamente) como mi hermana”.	<b>Emocional:</b> Temor, ansiedad. <b>Fisiológica:</b> Incapacidad para relajarse, sensación de inestabilidad, nerviosismo, temblor de manos, estar asustado. <b>Conductual:</b> Intranquilo si no juega videojuegos.

### Creencia intermedia:

- **Presunción, supuesto o regla:** “No soy tan bueno como mi hermana”.
- **Actitud:** “Tengo que hacer lo que pueda para tener un desempeño académico como mi hermana”.
- **Regla:** “Aunque me esfuerce, no seré como mi hermana”. “No puedo ser como mi hermana”.

### Creencias nucleares:

“No soy tan inteligente como mi hermana”. “Mis papás prefieren a mi hermana”.

**Distorsión cognitiva principal:** Etiquetado – “No soy tan bueno como mi hermana”.

**Estrategias compensatorias:** “Hacer lo mejor que puedo en la escuela, hacer mis deberes lo más rápido posible para poder jugar, no pensar en eso”.

**Adaptabilidad:**

- Prestar atención en las clases para entender y no tener que estudiar tanto en casa.
- Adelantar tareas en la escuela.
- Hacer todas las tareas antes de empezar a jugar.

**Una de las técnicas utilizadas:**

La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para concentrarse antes de clases.

**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** Registró su actividad de videojuegos la mayor parte del tiempo, con supervisión de un adulto responsable.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** HR continuó con las horas dedicadas a los videojuegos. A pesar de participar y cumplir con las asignaciones del proceso terapéutico, al final, su conducta final no cambió significativamente. Sin embargo, señaló sentirse mejor, un poco más relajado. Indicó que aprendió algo y que cuando tenga su moto dejará de jugar tanto a los videojuegos. Al culminar la terapia, seguía manteniendo prácticamente el mismo patrón de juego.

## **6. Sujeto #6**

### **Datos de filiación:**

**Nombre:** UD

**Sexo:** Masculino

**Nacionalidad:** Colombiano

**Edad:** 13 años

**Estudios en curso:** 7mo grado

**Promedio de rendimiento académico actual:** 3.4

**Promedio de rendimiento académico anterior:** 3.6

**Grados repetidos:** Ninguno

**Inicio de los síntomas:** 2015

**Grupo conviviente:** Mamá (45 años) y hermano (18 años).

### **Datos generales:**

La mamá de UD informó que sus hijos han tenido que criarse solos; es decir, que su papá está en Colombia y su trabajo requiere que ella viaje constantemente, por lo que entre los dos hermanos se cuidan. Considera que si UD quiso participar de la terapia, por ella está bien también. No le parece que su hijo tenga algún problema con los videojuegos, que es mejor eso a que se vuelva parrandero.

Durante el examen mental, UD mostró una actitud algo distante y rebelde, atención algunas veces distraída, pero lenguaje y orientación esperados. Desde un principio, manifestó que estaba allí porque estaba dispuesto a cooperar, pero que realmente esta clase de “cosas” le aburrían y que no sabía por qué las personas tenían que ir a terapia, pero que estaba dispuesto a hacer lo que tuviera que hacer. Normalmente,

durante las sesiones, estaba asueñado, bostezando frecuentemente y con mirada ausente. Estaba presente y participaba, pero no activamente con verdadero interés.

### **Etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente:**

**Pre-contemplación.** UD no pensaba que tenía algún problema o que estuviera fuera de control con los videojuegos porque estaba aprobando las materias de la escuela, que era lo importante para su mamá. Su hermano mayor a veces le comentaba a la mamá de que no veía bien a su hermano menor, pero UD consideraba que su hermano era un exagerado.

**Videojuego favorito:** Far Cry 3.

### **Historia personal y familiar:**

Nació en Colombia y desde hace siete (7) años vive en Panamá con su mamá y su hermano de 18 años, quien se está graduando este año de doceavo grado. Sus padres se divorciaron años atrás y, desde entonces, ve a su papá una vez al año. Su papá lo llama unas cuatro veces a la semana y lo pasa bien con él cuando va a Colombia a quedarse allá en las vacaciones. Indica que dejó a su mejor amigo y familiares queridos en Colombia, pero que su mamá gana más dinero en Panamá que en su país. Espera culminar su secundaria para irse de vuelta a Colombia y estudiar la universidad allá.

Su mamá siempre está viajando y entrenando para participar en maratones dentro y fuera de Panamá, así que a veces pasan varios días sin que la vea. Quien siempre está en casa es su hermano mayor, pero también tiene sus ocupaciones y ya se está graduando, por lo que seguramente hará su vida.

UD indica ha tenido problemas de disciplina y peleas en la escuela, pero que los videojuegos no vuelven violentas a las personas, sino que la violencia está dentro de las personas y las situaciones se lo sacan a uno, pero que en su caso solo han sido

ciertos incidentes porque los compañeros lo buscaron; sin embargo, reconoce que a veces es imprudente en su forma de expresarse y que por eso, en ocasiones, sus compañeros de la escuela lo excluyen, porque puede ser muy hiriente.

Indica que duerme menos de lo normal por las horas nocturnas que le dedica a los videojuegos. Normalmente se acuesta pasada la media noche.

#### **Resultados del cuestionario de evaluación de ADITEC-V:**

- **Preprueba:** Puntuación total de 96
- Prueba en mitad del proceso terapéutico: Puntuación total de 65
- Posprueba: Puntuación total de 65

#### **Resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI):**

- **Preprueba:** Ansiedad subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Sin síntomas de ansiedad.

#### **Resultados del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II):**

- **Preprueba:** Depresión subclínica o mínima.
- **Posprueba:** Sin síntomas de depresión.

#### **Conceptualización del caso:**

Se tomará un ejemplo de la sesión 3 con UD, a manera de ilustración del trabajo realizado durante las sesiones terapéuticas.

**Situación:** Discusión con sus amigos de la escuela.

<b>Situación</b>	<b>PA</b>	<b>R</b>
En la escuela le gritó a sus amigos y les dijo que no le importaba lo que	“Sé que me lo merezco, pero ellos también”.	<b>Emocional:</b> Enojo, sensación de poder y autosuficiencia (puedo estar sin mis amigos).

pensaran y lo excluyeron del grupo.		<b>Fisiológica:</b> Sensación de inestabilidad, nerviosismo, miedo a que suceda lo peor. <b>Conductual:</b> “No mirar a mis compañeros (amigos), alejarme, quedarme solo en otra parte”.
-------------------------------------	--	---

#### **Creencia intermedia:**

- **Presunción, supuesto o regla:** “No necesito de nadie, no necesito de mis amigos”.
- **Actitud:** “Si no me quieren hablar, que no me hablen, yo puedo estar solo, no me importa”.
- **Regla:** “Soy fuerte, no necesito de nadie, no me importan”.

#### **Creencias nucleares:**

“Soy un muchacho con la capacidad de herir mucho, cuando quiero”.

**Distorsión cognitiva principal:** Debería – “Ellos son los que deben pedirme perdón”.

**Estrategias compensatorias:** Quedarse solo, alejarse, jugar videojuegos violentos.

#### **Adaptabilidad:**

- No evidenció mínimas estrategias positivas de adaptación, salvo mencionar que más adelante podría pensar si era bueno disculparse o no.

#### **Algunas de las técnicas utilizadas:**

Debate socrático y flecha descendente para tratar la aparente falta de atención (o dar importancia) a diversas situaciones de la vida.



**Actividades realizadas durante el proceso terapéutico:**

- **Asistencia a las sesiones:** Acudió al total de las sesiones.
- **Autorregistro del uso de la computadora:** No registró su actividad de videojuegos.
- Realizó todas las pruebas psicológicas.

**Comentarios finales:** UD concluyó el proceso sin evidenciar mayor aprovechamiento. UD participó en cada sesión, pero era común que se distrajera, que estuviera con sueño y bostezando. Mencionó que no había cambiado mucho a raíz de la terapia porque él se sentía bien.

## **Capítulo IV - Conclusiones y Recomendaciones**

### **A. Conclusiones**

El Trastorno por Juego en Internet es una patología de reciente data, incluida en el apartado de trastornos que requieren de mayor investigación en el DSM-5, y lo que equivale a la necesidad de contar con más investigación al respecto, tanto a nivel mundial, como en nuestro país.

El hecho de invertir el tiempo de ocio en jugar videojuegos, en sí mismo, no es perjudicial, sino la serie de componentes negativos que pueden acompañar su elección como opción de entretenimiento. Es importante señalar que la idea no es satanizar los videojuegos en sí, ya que también presentan muchos beneficios que valen la pena aprovechar.

Una vez los factores como el uso excesivo y el tipo de videojuego escogido, influyen en la vida de los adolescentes, se afectan las relaciones con su familia y amigos, los estudios, actividades extracurriculares, realización de deportes, etc.; estos se ven quebrantados y se empiezan a observar las consecuencias en las diferentes áreas emocionales, personales, sociales, espirituales, etc., del joven.

Siendo una actividad que puede ser altamente adictiva, es importante iniciar una estadística a nivel del sector de salud en nuestro país. Sin embargo, se comprende la dificultad, dada la novedad de la patología, las aristas relacionadas a su diagnóstico y tratamiento, así como el desconocimiento de este mundo ligado a las nuevas tecnologías que, para muchos adultos, principalmente los padres, puede representar un universo desconocido, abrumador en su novedad, contenidos y alcance.

Durante el estudio se pudo constatar que a pesar de que algunos jóvenes evidencian conductas adictivas relacionadas al uso excesivo de los videojuegos, no van mal en la escuela o por lo menos tienen un desempeño aceptable para sus padres, por lo que no necesariamente está relacionado el tener malas notas con estas conductas; de hecho, algunos estudiantes que no participaron de este estudio, informaron tener excelentes notas, y que le dedican más de cuatro (4) horas diarias durante días de semana a los videojuegos, en detrimento de su sueño, por ejemplo; pero sin afectar su promedio, o por lo menos, no de forma evidente o fácilmente perceptible.

Los videojuegos son costosos y como ocurre con el resto de la tecnología, cambian constantemente, de forma tal, que el número de opciones de entretenimiento supera la capacidad de adquisición de todas las alternativas por parte de los consumidores. Por otra parte, los videojuegos más populares, parecen ser los de violencia, a pesar de que hay un frecuente uso de los videojuegos relacionados de fútbol, lo cual es muy notorio.

Sumado a las características propias de los videojuegos, lo atractivo de sus imágenes, tramas, incluso sus bandas sonoras; está el hecho de que la adolescencia es una etapa de muchos cambios, en donde la sensibilidad puede estar a flor de piel, así como los conflictos con los padres y otros adultos que representan la autoridad en el mundo del joven; así como también, las tensiones relacionadas a la presión de grupo, valores equivocados, falta de comprensión, entre otras situaciones desafortunadas que les toca vivir a muchos niños y adolescentes en nuestro mundo de hoy.

Por su parte, la Terapia Cognitivo Conductual es un modelo de intervención con excelentes resultados en un sinnúmero de trastornos, incluyendo el Trastorno por Juego en Internet; pero se requiere de una mayor y constante aplicación de su enfoque para desarrollar las herramientas más adecuadas que faciliten el mejoramiento eficaz y efectivo de esta situación. En este caso, se utilizaron técnicas como Juego de Roles,

la Relajación Progresiva de Jacobson, Debate Socrático y Flecha Descendente, entre otras técnicas. Todas las técnicas empleadas fueron y son valiosas, lo mismo que son altamente recomendadas para este trastorno por los resultados que pueden proporcionar; sin embargo, su aplicación depende de las características particulares de cada persona, su estructura cognitiva, emocional y conductas; así como el problema o situación a tratar en terapia. Aunado a esto, es imprescindible la preparación del psicólogo o terapeuta, así como el establecimiento del “rapport” y la confianza con el joven paciente y sus acudientes, así como el fijar las líneas claras de responsabilidad y acción por parte de cada miembro del proceso terapéutico.

Durante las sesiones se constató que el Trastorno por Juego en Internet no es una patología aislada, sino que se suma a un complejo cúmulo de componentes emocionales y situacionales que el adolescente experimenta; lo cual, también podría ser experimentado por cualquier persona en su etapa adulta también; sin embargo, durante la juventud, es posible que la experiencia del sufrimiento y el dolor pudieran ser percibidas con mayor vehemencia y sensibilidad.

Como sabemos, el juego es importante en la vida de todo ser humano, por ende, no deja de serlo en la etapa de la adolescencia, y dado que los videojuegos son una forma actual de recrearse, es bastante lógico que los adolescentes se interesen por probarlos y jugarlos. Así que si a ese interés natural por lo nuevo y lo tecnológico, le sumamos características muy atractivas e interesantes, la combinación es perfecta para que la atracción sea inmediata. Y es que no se puede olvidar que los videojuegos manejan un sinnúmero de temas, tramas, opciones y posibilidades sin límites.

Por otra parte, en la actualidad estamos viviendo una realidad de inseguridad, falta de tiempo y oportunidades para la sana recreación al aire libre y con amigos del barrio, como en antaño. Los niños y adolescentes, en muchos casos, deben permanecer en sus casas, “a salvo”; cuando podría ser una realidad que, en casa, también pueden

encontrarse peligros, solo que más sutiles y difíciles de identificar. El juego es importante y desarrolla habilidades personales y sociales en los individuos; principalmente, en las primeras etapas de la vida es una necesidad; así como lo es el compartir en familia y con amigos, tener responsabilidades y un manejo adecuado del tiempo. Muchas veces los jóvenes no solo juegan a los videojuegos por diversión, sino como una forma de escape a sus problemas y preocupaciones.

Algunos videojuegos pueden ser una vía muy útil para educar y desarrollar habilidades, así como para analizar y crear estrategias, por ejemplo; sin embargo, debe ser controlado su tiempo de uso, así como la temática del juego seleccionado, ya que muchas veces encontramos que los juegos más populares son sumamente violentos e incluyen sexismo en sus tramas.

Se requiere de mayor estudio en cuanto a los efectos positivos y negativos del uso de los videojuegos en las personas y el cerebro, primordialmente en niños y adolescentes, quienes están en etapa de desarrollo y están adquiriendo valores y modelos, los cuales se pondrán en práctica en su propia vida.

Para prevenir el mal uso de los videojuegos se requiere del establecimiento de reglas claras para su manejo, desde horario, la temática, el área de juego, entre otros aspectos importantes y sensitivos en ocasiones.

## **B. Recomendaciones**

Considerando que el Trastorno por Juego en Internet es una patología reciente, que requiere de investigación, se hace necesario su mayor divulgación a través de los diferentes foros e instancias en donde se podrían captar la mayor cantidad de adolescentes y jóvenes que pudieran encontrarse ante una situación de abuso de esta

forma de recreación; por ejemplo, lugares como escuelas, universidades y otros centros educativos y de salud pública y privada; en donde pudiera darse a conocer mayor información sobre este trastorno.

Se deben divulgar los factores positivos y negativos de los videojuegos, aunado al establecimiento de programas de prevención del mal uso de los juegos de video, que vayan más allá de informar lo bueno y lo malo, sino que representen una opción para los jóvenes en cuanto a otras formas de entretenimiento; así como el afrontamiento de los problemas y situaciones difíciles de la vida, manejo de la ansiedad y el estrés, el establecimiento de la confianza hacia sus padres, maestros y otros adultos responsables.

Será importante la difusión a los padres, maestros, jóvenes y comunidad en general, de las consecuencias de los videojuegos violentos y sexistas; así como también, el establecimiento de controles en su venta a menores de edad o a adultos que permitan que estos juegos sean utilizados por niños y/o adolescentes. Esta situación es difícil, ya que muchos padres son los que directamente compran estos videojuegos a sus hijos, sin embargo, la creación de conciencia rendirá sus frutos en un futuro cercano. Si no se compraran estos videojuegos, no habría venta y sin venta no existirían; sin embargo, la realidad es que se invierten sumas millonarias en este tipo de entretenimiento, pero está en nuestras manos el hacer lo que a cada uno le corresponde.

Tanto los padres, como los maestros, y adultos responsables, en contacto con estas realidades, deben actualizarse en cuanto a los videojuegos, sus beneficios, perjuicios y formas positivas y adecuadas de utilización, de forma tal, que cuenten con el conocimiento necesario para evitar posibles situaciones de mal uso de los juegos de videos en sus hijos, estudiantes y conocidos.

En casa, los padres y acudientes, deberán establecer reglas claras para el uso de la tecnología en general, no solo de los videojuegos, ya que el uso descontrolado de cualquier tecnología, también tiene consecuencias negativas para los niños y adolescentes, así como también para los adultos. En este sentido, los adultos debemos ser ejemplo de este buen uso y estar al tanto de lo que hacen nuestros hijos, sus actividades, amistades, problemas, alegrías; y de requerir ayuda, buscarla según corresponda: la escuela, otros padres, familiares, la iglesia, terapia psicológica, etc., lo importante es utilizar todas las opciones disponibles para llevar la vida más saludable posible que se pueda tener.

De igual forma, como adultos responsables, se hace necesario el establecimiento de las prioridades para la familia y la inversión que se realizará en diversión y específicamente en videojuegos. Existen otras alternativas de entretenimiento más saludables, e incluso más económicas, edificantes y que pueden unir más a la familia, y para todos los presupuestos. Lo más normal es que el compartir en familia y con amigos, a través de relaciones sanas y edificantes, llene las necesidades emocionales de cualquier persona, y de esto no escapan los niños y adolescentes. Acciones como salidas en familia, juegos al aire libre, charlas y comidas familiares, entre otras actividades que aporten beneficio emocional, darán un toque de balance a la vida tan agitada que tanto jóvenes como adultos llevamos en la actualidad. La comunicación franca y abierta (con tacto y cariño) siempre da los mejores resultados en las relaciones interpersonales, cualesquiera que sean.

Como terapeutas en formación, será importante instruirnos más en el modelo de intervención de la Terapia Cognitivo Conductual y utilizar las herramientas que brinda este enfoque para un mejor abordaje de las diversas patologías, principalmente, en lo que se refiere al mal uso de las nuevas tecnologías y las conductas adictivas relacionadas a los videojuegos.

Adicionalmente, para aquellos interesados en las investigaciones y avances relacionados con el Trastorno por Juego en Internet, será importante darle seguimiento a los artículos y trabajos de autores como los españoles Mariano Chóliz, Clara Marco y Carmen Chóliz, en cuya propuesta se ha basado, en gran medida, este trabajo. De igual forma, hay otros autores muy importantes e interesantes a quienes también se les debe dar un seguimiento, como por ejemplo a Carbonell, Echeburria, Griffiths, solo por mencionar algunos de los principales que se han citado en este trabajo. Así mismo, siempre será interesante estar pendiente de los avances, a nivel mundial y nacional, del Trastorno por Juego en Internet y su abordaje a través de las herramientas terapéuticas que nos proporciona la TCC.



## Bibliografía

- Acevedo, Á. (3 de Septiembre de 2014). *Zehn Games*. Obtenido de <http://www.zehngames.com/thinkpieces/el-perder-en-los-videojuegos-y-la-tolerancia-a-la-frustracion/>
- ActionBarcelona. (29 de Enero de 2018). *123ActionBarcelona.com*. Obtenido de <https://123actionbarcelona.com/que-es-un-juego-de-inmersion/>
- Alonso, A. G. (2009). La depresión en adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud* #84, 85-104. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid.
- Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa - Guía Práctica*. Nieva, Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Anaya, N. C. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Andrés, J. (1 de Marzo de 2013). *MeriStation*. Obtenido de [https://as.com/meristation/2013/03/01/reportajes/1362128400\\_112255.html](https://as.com/meristation/2013/03/01/reportajes/1362128400_112255.html)
- Anónimo. (14 de Junio de 2018). *Plarium.com*. Obtenido de <https://plarium.com/es/blog/la-diferencia-entre-un-mmo-y-un-mmorpg/>
- Antúnez, A. P. (12 de Enero de 2018). *Supercurioso.com*. Obtenido de <https://supercurioso.com/9-efectos-de-los-videojuegos-en-tu-cerebro/>
- Arteaga, E. R., & Cosío, V. T. (2018). Videojuegos y habilidades del pensamiento. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 267-288.
- Balandra, A. C., & Tenorio, V. Á. (2014). *Métodos en la Investigación Educativa*. México, Distrito Federal: Universidad Pedagógica Nacional.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación*. Colombia: Pearson Educación.
- Bienvenido, H. P. (2011). *Usos, prácticas y relaciones sociales en red: Implicaciones en la vida cotidiana y en los procesos de construcción de la identidad*. España: Universidad Complutense de Madrid (UCM).
- Bringas, J. M. (21 de Enero de 2015). *IGN España*. Obtenido de <https://es.ign.com/mitologia/90416/feature/la-mitologia-en-los-videojuegos>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-V. *Adicciones vol.26, n°2*, 102-107.
- Carrillo, V. J., Valencia-Peris, A., & Alventosa, J. P. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Vol. 11, Núm. 41, 203-219.

- Castro, C. (22 de Julio de 2017). Jugar a videojuegos mejora el cerebro. *El Independiente (Cataluña, España)*, pág. Vida Sana.
- Ceibal, P. (25 de Septiembre de 2018). *Plan Ceibal*. Obtenido de <http://blogs.ceibal.edu.uy/formacion/faqs/que-es-un-videojuego/>
- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2016). *Manual ADITEC. Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Comon Sense Media, U. F. (21 de Octubre de 2016). *Understood - Dificultades de Aprendizaje y Atención*. Obtenido de <https://www.understood.org/es-mx/school-learning/learning-at-home/games-skillbuilders/8-video-games-to-help-kids-practice-motor-skills>
- Compas, B. E., & Gotlib, I. H. (2002). *Introducción a la Psicología Clínica*. México, D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Desconocido. (23 de Octubre de 2012). *Tecnología Multimedial 1*. Obtenido de <https://tecnologiamedial1.wordpress.com/2012/10/23/juegos-de-estrategia-definicion-y-caracteristicas/>
- Domínguez, D. (4 de Julio de 2018). En octubre llegará Comic Con Panama. *La Prensa*, pág. 2018.
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Revista Adicciones, Vol. 22, núm. 2*, 91-96.
- Echeburúa, E., Salaberría, K., Corral, P. d., & Polo-López, R. (2010). Terapias Psicológicas basadas en la evidencia: Limitaciones y retos de futuro. *Revista Argentina de Clínica Psicológica 2010 XIX (3)*, 246-256.
- EFE. (18 de Junio de 2018). *La Estrella de Panamá*. Obtenido de <http://laestrella.com.pa/vida-de-hoy/ciencia/transexualidad-enfermedad-mental-videojuegos-desorden/24068761>
- Espinosa, R. (13 de Enero de 2019). Trastorno por videojuegos, una adicción al descubierto. *La Prensa*, pág. Vivir+.
- Etxeberria, F. (1998). Videojuegos y educación. *Comunicar 10*, 171-180.
- Fernández, J. P. (2017). Ontología, Funciones y Discurso en el Videojuego. *Revista Humanidades*, 1-22.
- Frías, J. Á. (2010). La industrial del videojuego a través de las consolas. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 1-20.

- Galimberti, U. (2012). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo xxi ediciones, s.a. de c.v.
- Giménez, Á., & equipo. (5 de Junio de 2016). *AreaJugones*. Obtenido de [https://areajugones.sport.es/2016/06/05/videojuegos-como-potenciador-motriz-los-estudios-hablan/#disqus\\_thread](https://areajugones.sport.es/2016/06/05/videojuegos-como-potenciador-motriz-los-estudios-hablan/#disqus_thread)
- Gómez, D. H. (13 de Diciembre de 2016). Los top 5 de videojuegos más buscados en Panamá. (T. Noticias, Entrevistador)
- González, C., & Blanco, F. (2008). Emociones con Videojuegos: Incrementando la Motivación para el Aprendizaje. *Sistema de Información Científica Redalyc*, 89-92.
- González, D. (29 de Diciembre de 2016). *Euronics*. Obtenido de <https://www.euronics.es/blog/que-tipos-de-videojuegos-existen-clasificacion-y-diferencias/>
- Guevara, H. (7 de Enero de 2019). Un Panamá más digital. *La Prensa*, pág. Vivir+.
- Gutiérrez, E. J., Bañuelos, E. T., & Fernández, J. R. (Diciembre de 2002). *Revista Etic@net*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero0/Articulos/violencia%20y%20videojuegos.pdf>
- Han, D. H., Kim, S. M., Bae, S., Renshaw, P. F., & Anderson, J. S. (22 de Diciembre de 2015). *Addiction Biology*. Obtenido de Society for the Study of Addiction: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/adb.12347>
- Hott, C. V. (2011). Uso excesivo de videojuegos con contenido violento: Implicaciones en el desarrollo emocional infantil. *Revista de Psicología - Universidad de Viña del Mar*, Vol. 1, N°2, 8-26.
- Índigo, R. (2 de Mayo de 2016). ¿Los videojuegos nos vuelven insensibles? *La Vanguardia*, México, pág. Tech.
- IPTCC, I. P. (13 de Febrero de 2017). *Instituto Panameño de Terapia Cognitivo Conductual*. Obtenido de <http://cognitivapanama.com/>
- Jacobo, M. (2012). Videojuegos y arte: Primeras manifestaciones de Game Art en Argentina. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos(41)*, 99-108.
- Junta de Andalucía. (18 de Enero de 2019). *Guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes*. Obtenido de <https://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/>

- Lanz, P. M., Bohorodzaner, S., & Kampfner, E. (2010). Violencia y videojuegos en adolescentes chilenos y mexicanos. *Revista Chilena de Neuropsicología*, Vol. 5, N°3, 199-206.
- Larousse. (2014). *Diccionario Básico de la Lengua Española*. México: Ediciones Larousse, S.A. de C.V.
- Lindmeier, C. (18 de Junio de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de [http://www.who.int/es/news-room/detail/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](http://www.who.int/es/news-room/detail/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
- López, L. Á., & Ruiz, S. P. (15 de Julio de 2013). *EcuRed*. Obtenido de [https://www.ecured.cu/Videojuego\\_de\\_rol](https://www.ecured.cu/Videojuego_de_rol)
- Luengo-López, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.
- Mainieri Caropreso, R. (19 de Agosto de 2015). *El modelo de terapia cognitivo conductual*. Obtenido de [http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo\\_tcc.pdf](http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo_tcc.pdf)
- Marco, C., & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 125-141.
- Marco, C., & Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Revista Anales de Psicología*, vol. 30, n°1, enero, 46-55.
- Marqués, S. F. (18 de Enero de 2019). *Los Videojuegos*. Obtenido de <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/TECNOLOGIA%20EDUCATIVA/TICs/T8%20VIDEOJUEGOS/08%20LOS%20VIDEOJUEGOS.pdf>
- Martí, J. A. (Junio de 1994). Videos, personalidad y conducta. *Psicothema*, Vol. 6, núm. 2, 181-190. Obtenido de <http://www.ub.edu/personal/videoju.htm#cual%20es%20su%20relacion%20con%20la%20autoestima?>
- Martínez, G. P. (2010). Videojuegos MMORPG, conceptos, características, problemáticas y posibilidades. *E-innova, Revista Electrónica de Educación e Innovación Multimedia*, 1-11.
- Martínez, J. S., Samaniego, M. C., & Morentin, J. I. (2015). Transmisión de valores en adolescentes: un análisis con videojuegos. *Revista Latinoamericana de Comunicación Social* #70, 230 - 251.
- Martínez, M. A. (2005). *Violencia y Sexismo en los Videojuegos*. España: Instituto Andaluz de la Mujer.

- Martín-Fernández, M., Matalí, J. L., García-Sánchez, S., Pardo, M., Lleras, M., & Castellano-Tejedor, C. (2017). Adolescentes con Trastorno por juego en Internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento. *Revista Adicciones*, 125-133.
- Mercola, J. M. (3 de Agosto de 2017). *Mercola - Tome control de su salud*. Obtenido de <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2017/08/03/como-los-videojuegos-afectan-el-cerebro.aspx>
- Montero, M. M., & Alvarado, M. d. (2001). El Juego en los Niños: Enfoque Teórico. *Revista Educación*, 25 (2), 113-124.
- Navarra, C. U. (27 de Julio de 2016). *CNN Salud*. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2016/07/27/cuales-son-los-beneficios-de-los-videojuegos-para-los-ninos/>
- Nuez, D. D. (6 de Agosto de 2018). *VIX - Efectos de los videojuegos según los científicos*. Obtenido de <https://www.vix.com/es/btg/curiosidades/6820/los-efectos-de-los-videojuegos-en-el-cerebro-segun-los-cientificos>
- O'Connor, K. J., & Schaefer, C. E. (1997). *Manual de terapia de juego*. México, D.F.: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Ocete, M. (19 de Diciembre de 2017). *Generando Igualdad (GI)*. Obtenido de <http://www.generandoigualdad.com/videojuegos-sexistas-que-aprenden-nuestros-hijos/>
- OMS. (7 de Julio de 2018). *International Classification of Diseases 11th Revision de la Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://icd.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Clasificación Internacional y Estadística de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Ginebra, Suiza: OMS.
- Palaus, M., Marron, E. M., Viejo-Sobera, R., & Redolar-Ripoll, D. (22 de Mayo de 2017). *Frontiers in Human Neuroscience*. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00248/full>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Psicología del Desarrollo*. México, D.F.: McGraw Hill.
- PatriLJ. (10 de Junio de 2016). *AKIHABARABLUES.COM*. Obtenido de <https://akihabarablues.com/amor-los-videojuegos/>
- Peña, A. Q. (2006). *Metodología de Investigación Científica Cualitativa*. Lima, Perú: UNMSM.
- Planck, S. M. (6 de Agosto de 2018). *Sociedad Max Planck - Oficina de Enlace para América Latina*. Obtenido de <https://www.latam.mpg.de/4738/mpi>
- Porto, J. P., & Gardey, A. (2014). *Definición.DE*. Obtenido de <https://definicion.de/simulador/>

- Porto, J. P., & Merino, M. (10 de Octubre de 2017). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/anime/>
- Prestes, R. B. (2 de Enero de 2007). *¿Por qué atrapan tanto los videojuegos?* Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos918/atrapan-tanto-videojuegos/atrapan-tanto-videojuegos.shtml>
- Rego, R. (10 de Noviembre de 2017). *Diario de un jugón*. Obtenido de <https://www.diariodeunjugon.com/dificultad-videojuegos-analisis/>
- REUTERS. (19 de Junio de 2018). *La Prensa*. Obtenido de [https://impresa.prensa.com/vivir/Adiccion-videojuegos-desorden-mental\\_0\\_5056744330.html](https://impresa.prensa.com/vivir/Adiccion-videojuegos-desorden-mental_0_5056744330.html)
- Reyes-Hernández, K. L., Sánchez-Chávez, N. P., Toledo-Ramírez, M. I., Reyes-Gómez, U., Reyes-Hernández, D. P., & Reyes-Hernández, U. (2014). Los videojuegos: ventajas y perjuicios para los niños. *Revista Mexicana de Pediatría*, Vol. 81, Núm. 2, Marzo - Abril, 74-78.
- Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la Investigación*. Cuba: Editorial Shalom.
- Rodríguez, J. (14 de Abril de 2017). *IGN España*. Obtenido de <https://es.ign.com/videojuegos/117270/feature/la-muerte-en-los-videojuegos>
- Rodríguez, O. A., Pañeda, V. G., Nistal, M. J., & López, M. Á. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, Vol. 1, 2-6.
- Romero, S. (22 de Mayo de 2017). *Revista Muy Interesante*. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/tecnologia/articulo/asi-afectan-al-cerebro-los-videojuegos-461499861915>
- Romero, S. (6 de Agosto de 2018). *Muy Interesante*. Obtenido de <https://www.muyinteresante.es/tecnologia/articulo/asi-afectan-al-cerebro-los-videojuegos-461499861915>
- Ruiz, J. (18 de Enero de 2019). *Videojuegos*. Obtenido de <https://caracterurbano.com/videojuegos/tipos-videojuegos-caracteristicas>
- Ruiz, S. P. (13 de Diciembre de 2015). La transmisión de valores a través de los videojuegos en jóvenes gamers y videoplayers en Guadalajara. Guadalajara, México.
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología del Desarrollo. El Ciclo Vital*. Madrid, España: The McGraw-Hill/Interamericana de España, S. A. U.
- Segurado, M. T. (2007). Videojuegos y transmisión de valores. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-15.
- Takaezu, D. (8 de Diciembre de 2014). *La Facultad Gamer*. Obtenido de <http://lafacultadgamer.com/la-psicologia-del-avatar-en-videojuegos/>

- Timms, D. P. (Marzo de 2007). Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Londres, Reino Unido. Obtenido de <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>
- Toro, D. M. (2017). *Sexismo en los Videojuegos: Reproducción de un modelo de desigualdad social a través del entretenimiento*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- Tovar, J., & Villatoro, D. J. (20 de Diciembre de 2017). *Videojuegos... ¿qué efectos producen en nuestros hijos adolescentes?* Obtenido de EFESalud: <https://www.efesalud.com/quienes-somos/>
- UNESCO, O. d. (1980). *El niño y el juego, planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. París, Francia: Talleres de la UNESCO.
- Villoslada, A. (3 de Enero de 2019). *Todo Papás*. Obtenido de <https://www.todopapas.com/ninos/educacion/videojuegos-educativos-una-herramienta-para-aprender-3859>
- Wikipedia. (9 de Agosto de 2018). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Videojuego>
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Grand Theft Auto V*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Grand\\_Theft\\_Auto\\_V](https://es.wikipedia.org/wiki/Grand_Theft_Auto_V)
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Call of Duty*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Call\\_of\\_Duty](https://es.wikipedia.org/wiki/Call_of_Duty)
- Wikipedia. (5 de Octubre de 2018). *Clash Royale*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Clash\\_Royale](https://es.wikipedia.org/wiki/Clash_Royale)
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Far Cry 3*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Far\\_Cry\\_3](https://es.wikipedia.org/wiki/Far_Cry_3)
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *FIFA*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/FIFA\\_\(serie\)](https://es.wikipedia.org/wiki/FIFA_(serie))
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *inFamous Second Son*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Infamous:\\_Second\\_Son](https://es.wikipedia.org/wiki/Infamous:_Second_Son)
- Wikipedia. (5 de Octubre de 2018). *League of Legends (LoL)*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/League\\_of\\_Legends](https://es.wikipedia.org/wiki/League_of_Legends)
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Minecraft*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Minecraft>
- Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Overwatch*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Overwatch>

Wikipedia. (5 de Octubre de 2018). *Super Mario Bros*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Super\\_Mario\\_Bros](https://es.wikipedia.org/wiki/Super_Mario_Bros).

Wikipedia. (3 de Octubre de 2018). *Super Smash Bros*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Super\\_Smash\\_Bros](https://es.wikipedia.org/wiki/Super_Smash_Bros).

Wikipedia. (5 de Octubre de 2018). *The Legend of Zelda*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/The\\_Legend\\_of\\_Zelda\\_\(videojuego\)](https://es.wikipedia.org/wiki/The_Legend_of_Zelda_(videojuego))

Wikipedia. (7 de Octubre de 2018). *Uncharted*. Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Uncharted\\_\(serie\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Uncharted_(serie))

Wordpress.com. (4 de Enero de 2016). *Self-Determination Theory*. Obtenido de <https://selfdeterminationtheoryongames.wordpress.com/2016/01/04/introduccion-a-la-motivacion-en-los-videojuegos/>

Zaritzky, J. (5 de Enero de 2019). *Pitágoras*. Obtenido de <http://www.capacitacion-juegos.com.ar/jsim.htm>



## **Anexos**

## **B. Encuesta**

**Nota:** La información suministrada será manejada de forma confidencial. Gracias por tu cooperación.

**Nombre:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Grado:**

**1. ¿Cuál es tu videojuego favorito?**

---

**2. ¿Cuántas horas a la semana juegas videojuegos (incluye ver videos en YouTube relacionados a los videojuegos, hacer dibujos de los videojuegos, soñar despierto con los videojuegos, hablar de los videojuegos con amigos, etc.)?**

- ☐ Entre 1 a 5 horas
- ☐ Entre 6 a 15 horas
- ☐ Entre 16 a 24 horas
- ☐ Más de 24 horas

**3. ¿Constantemente piensas en jugar videojuegos?**

- ☐ Sí
- ☐ No

**4. ¿Te sientes mal y/o ansioso cuando no puedes jugar videojuegos?**

- ☐ Sí
- ☐ No

**5. ¿Jugar videojuegos ha afectado tu vida de forma negativa? (Marca todas las que sean necesarias)?**

- ☐ Estudios

- ☐ Amistades
- ☐ Relaciones familiares
- ☐ Otros \_\_\_\_\_
- ☐ No me ha afectado de ninguna manera

**6. ¿Cuánto tiempo tiene esta situación?**

- ☐ Un mes o menos
- ☐ Más de un mes
- ☐ Tres meses o más
- ☐ Seis meses o más
- ☐ Nueve meses o más
- ☐ Un año o más

**7. ¿Piensas que podrías estar adicto a los videojuegos?**

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sé

**8. ¿Alguien te ha dicho que podrías estar adicto a los videojuegos?**

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sé

### **C. Consentimiento informado**

Esta investigación será realizada por la psicóloga María Teresa Rosas, estudiante de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad de Panamá, y tiene como objetivo aplicar terapia individual con un enfoque cognitivo conductual en adolescentes que presenten un uso excesivo de los videojuegos, de forma tal que se estén afectando sus estudios, relaciones familiares, amistades y/o cualquier otra actividad en general.

Entre los beneficios que se prevé para quien participe, será que contará con herramientas psicológicas para el manejo de esta y otras situaciones diarias que así lo requieran.

Entre los riesgos se encuentra que los participantes posiblemente no observen un cambio de forma rápida o una vez experimentados los cambios, sufran recaídas, o deseen abandonar el proceso terapéutico porque se sienten mejor.

Por lo tanto, se requiere un compromiso firme en la asistencia a las sesiones terapéuticas y en el cumplimiento de las tareas para realizar en casa, así como la respuesta honesta en las pruebas psicológicas que se hagan y ante cualquier pregunta que se realice a lo largo del proceso. Si alguna de las preguntas hechas en las entrevistas o alguna solicitud durante la terapia le resultara incómoda, el participante estará en total libertad de darlo a conocer o de no responderlas. De igual forma, tiene el total derecho de retirarse de este estudio si así lo considerara necesario, en cualquier momento, informándolo por escrito a la psicóloga.

La duración del estudio será de 10 sesiones de 50 minutos cada una, una o dos veces por semana. Posteriormente se acordarán las fechas de las sesiones.

Es importante anotar que las sesiones podrán ser grabadas por la psicóloga, solo por motivos de verificación de las técnicas empleadas y las mismas no podrán ser divulgadas fuera del contexto terapéutico e investigativo.

De confirmar su participación en este estudio, se le realizarán entrevistas clínicas al paciente y a sus padres o tutores. También el paciente deberá realizar algunas pruebas que serán aplicadas antes de iniciar la terapia, durante el proceso terapéutico, y una vez finalizado el mismo, sin costo alguno.

La información obtenida para este estudio se mantendrá en total confidencialidad, haciendo completa referencia al Código de Ética que rige a los psicólogos panameños. Por esta razón, los datos obtenidos al momento de la divulgación de los resultados se darán en base a características de sexo y edad, sin brindar nombres ni datos específicos que identifiquen a los sujetos de esta investigación.

Conociendo entonces los beneficios, riesgos, duración y aspectos de confidencialidad de este estudio,

\_\_\_\_\_ Acepto/aceptamos voluntariamente participar de esta investigación.  
\_\_\_\_\_ No acepto/aceptamos participar de esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Padre/Madre/Tutor      Cédula      Fecha

Firma del Padre/Madre/Tutor: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre del paciente      Cédula      Fecha

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

María Teresa Rosas O.  
Psicóloga (CIP-3438)  
8-704-2379  
Fecha: \_\_\_\_\_

## D. Historia clínica

### Datos personales del paciente

Fecha de la entrevista \_\_\_\_\_ Nombre de la madre: \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Cédula de identidad \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Centro educativo \_\_\_\_\_

Grado que cursa \_\_\_\_\_ Promedio actual \_\_\_\_\_

Promedio del grado anterior \_\_\_\_\_

Grados repetidos \_\_\_\_\_

Inicio de los síntomas

**Antecedentes familiares patológicos.** Marque la opción e indique el familiar: ej. papá, mamá, primo/a, tío, abuelo, etc.

Patología	Línea paterna	Línea materna
Enfermedad mental		
Retraso mental		
Epilepsia		
Abuso de alcohol		
Drogas		

### **Tratamientos Anteriores**

Psicología \_\_\_\_ Sí \_\_\_\_ No.

Explique el motivo \_\_\_\_\_

Psiquiatría/Otros

**Preguntas adicionales para considerar al momento de realizar la exploración de los síntomas con los padres:**

1. ¿Cuándo empezó (nombre del paciente) a jugar videojuegos?
2. ¿Con qué frecuencia juega videojuegos? ¿Cuántas horas al día o la semana?
3. ¿Por qué cree usted que le gustan los videojuegos a \_\_\_\_\_?
4. ¿De qué manera, cree usted, que le ha afectado a \_\_\_\_\_ jugar videojuegos? Para bien y para mal, explique.
5. ¿Conoce a otras familias o personas que estén en una situación similar?
6. ¿Cómo le va en la escuela?
7. ¿Tiene amigos?
8. ¿Antes de tener esta situación con los videojuegos, cómo era la relación entre ustedes, familiares, amigos, escuela?
9. ¿Cree que hay un motivo especial por el cual \_\_\_\_\_ quiere o necesita dedicarle más y más tiempo a los videojuegos?
10. A parte de los videojuegos, ¿qué otras actividades y pasatiempos le gustan o gustaban a \_\_\_\_\_?
11. Como padre/tutor, ¿qué está dispuesto hacer para mejorar esta situación?

**Preguntas adicionales para considerar al momento de realizar la exploración de los síntomas con los pacientes:**

1. ¿Cuál es tu videojuego favorito, por qué? Describe cómo es el juego.
2. ¿Con qué frecuencia juegas videojuegos? ¿Cuántas horas al día o la semana le dedicas a los videojuegos?
3. ¿Qué otros videojuegos conoces?
4. ¿Cuándo empezaste a jugar videojuegos?
5. ¿Por qué te gustan los videojuegos?
6. ¿Cómo es tu desempeño en los videojuegos?
7. ¿Qué piensas y sientes cuando no estás jugando?
8. ¿De qué manera, crees tú, que te ha afectado jugar videojuegos? Para bien y para mal.
9. ¿Conoces a otras personas que estén en una situación similar?

10. ¿Qué crees que piensan tus padres/tutores sobre este tema?
11. ¿Has tratado de explicarles por qué te gustan los videojuegos?
12. ¿Cómo te va en la escuela?
13. ¿Tienes amigos?
14. ¿Antes de tener esta situación con los videojuegos, cómo era la relación con tus padres/tutores, familiares, amigos, escuela?
15. ¿Crees que hay un motivo especial por el cual quieres o necesitas dedicarle más y más tiempo a los videojuegos?
16. A parte de los videojuegos, ¿qué otras actividades y pasatiempos te gustan?
17. ¿Piensas que tienes algún problema real con los videojuegos?
18. ¿Qué estás dispuesto hacer para mejorar esta situación?

**Nota:** Estas preguntas fueron desarrolladas por la propia psicóloga para este estudio y han sido adaptadas para realizarlas tanto a los pacientes, como a sus padres o tutores.



## **E. Contrato conductual**

**Fecha:** XX de XX de 2017

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a:

1. XX.

2. Disminuir el tiempo dedicado a los videojuegos. Lo mínimo esperado es dedicarle máximo una hora por día de semana y tres horas máximo, por día, los sábados y domingos, luego de terminados mis deberes. Antes de empezar a jugar, dedicaré cinco (5) minutos a considerar por qué quiero jugar y si puedo reemplazar el jugar videojuegos por otra actividad. También registraré el tiempo diario dedicado a jugar videojuegos.

Como resultado de cumplir las responsabilidades y conductas arriba mencionadas, mis padres se comprometen a:

1. X.

2. XX

3. XXX.

Firmas:

Paciente: \_\_\_\_\_

Padre/Madre: \_\_\_\_\_

## F. Autorregistro de videojuegos

[illegible]

(Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol “online”: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso, 2014).

## **G. Cuestionario para el cierre del proceso terapéutico**

1. ¿Qué te ha parecido el tratamiento que has recibido?
2. ¿Qué dificultades encontraste al inicio del tratamiento? ¿Y a lo largo del tratamiento?
3. ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo o en la forma en que te sientes?
4. ¿Has notado cambios en tu forma de pensar?
5. ¿Has notado algún cambio en tu relación con los demás?
6. ¿Qué habilidades crees que has aprendido?
7. ¿Qué cambios has notado en la forma en que usas la computadora, los videojuegos, el Internet, las redes sociales...?
8. ¿Qué crees que es lo más importante que has aprendido en terapia?
9. ¿Harías algún cambio sobre el tratamiento? (Marco & Chóliz, Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos, 2013)
10. ¿Recomendarías a otras personas asistir a terapia por este u otro problema?

**Nota:** La pregunta N°10 fue propuesta por la psicóloga para este estudio.

## H. Formato del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)



Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Profesión: \_\_\_\_\_ Estudios: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará una lista de síntomas frecuentes de ansiedad. Léalos atentamente e indique el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos DURANTE LA ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY, marcando una X en el espacio correspondiente de la columna de cada síntoma.

	NADA EN ABSOLUTO	LEVEMENTE, no me molestó mucho	MODERADAMENTE, fue muy desagradable pero podía soportarlo	GRAVEMENTE, casi no podía soportarlo
1. Hormigueo o entumecimiento				
2. Sensación de calor				
3. Debilidad en las piernas				
4. Incapacidad para relajarme				
5. Miedo a que suceda lo peor				
6. Mareos o vértigos				
7. Palpitaciones o taquicardia				
8. Sensación de inestabilidad				
9. Sensación de estar aterrorizado				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Temblor de manos				
13. Temblor generalizado o estremecimiento				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Estar asustado				
18. Indigestión o molestias en el abdomen				
19. Sensación de irse a desmayar				
20. Rubor facial (sonrojarse, ponerse colorado)				
21. Sudoración (no debida al calor)				


AVISO: Esta hoja está impresa en tintas ila y negra. Si su copia no es así es que ha sido fotocopiada violando las leyes del copyright.

Adaptación española: Jesús Sanz

Beck Anxiety Inventory, Copyright © 1990, 1987 Aaron T. Beck, Copyright de la edición española © 2011, Aaron T. Beck. Todos los derechos reservados. Adaptado, reproducido y distribuido por Pearson Educación, S.A., Ribera del Loira, 28 1ª, Madrid 28042 con la autorización de INCS Pearson, Inc. (USA).



## I. Formato del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)



Fecha:

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_


Profesión: \_\_\_\_\_

Estudios: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellos y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido **DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUIDO EL DÍA DE HOY**. Rodee con un círculo el número que se encuentra escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, elija el número más alto. **Asegúrese de leer todas las afirmaciones de cada grupo antes de efectuar la elección. Asegúrese también de no haber elegido más de una respuesta para cada grupo, particularmente en los elementos 16 (cambio en el patrón de sueño) y 18 (cambio en el apetito).**

<p><b>1. Tristeza</b></p> <p>0 No me siento triste habitualmente.</p> <p>1 Me siento triste gran parte del tiempo.</p> <p>2 Me siento triste continuamente.</p> <p>3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.</p> <p><b>2. Pesimismo</b></p> <p>0 No estoy desanimado sobre mi futuro.</p> <p>1 Me siento más desanimado sobre mi futuro que antes.</p> <p>2 No espero que las cosas mejoren.</p> <p>3 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas solo empeorarán.</p> <p><b>3. Sentimientos de fracaso</b></p> <p>0 No me siento fracasado.</p> <p>1 He fracasado más de lo que debería.</p> <p>2 Cuando miro atrás, veo fracaso tras fracaso.</p> <p>3 Me siento una persona totalmente fracasada.</p> <p><b>4. Pérdida de placer</b></p> <p>0 Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.</p> <p>1 No disfruto de las cosas tanto como antes.</p> <p>2 Obtengo muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.</p> <p>3 No obtengo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.</p> <p><b>5. Sentimientos de culpa</b></p> <p>0 No me siento especialmente culpable.</p> <p>1 Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.</p> <p>2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.</p> <p>3 Me siento culpable constantemente.</p>	<p><b>6. Sentimientos de castigo</b></p> <p>0 No siento que esté siendo castigado.</p> <p>1 Siento que puedo ser castigado.</p> <p>2 Espero ser castigado.</p> <p>3 Siento que estoy siendo castigado.</p> <p><b>7. Insatisfacción con uno mismo</b></p> <p>0 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.</p> <p>1 He perdido confianza en mí mismo.</p> <p>2 Estoy decepcionado conmigo mismo.</p> <p>3 No me gusta.</p> <p><b>8. Autocríticas</b></p> <p>0 No me critico o me culpo más que antes.</p> <p>1 Soy más crítico conmigo mismo de lo que solía ser.</p> <p>2 Critico todos mis defectos.</p> <p>3 Me culpo de todo lo malo que sucede.</p> <p><b>9. Pensamientos o deseos de suicidio</b></p> <p>0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.</p> <p>1 Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.</p> <p>2 Me gustaría suicidarme.</p> <p>3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad.</p> <p><b>10. Llanto</b></p> <p>0 No lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>1 Lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>2 Lloro por cualquier cosa.</p> <p>3 Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo.</p>
--	---

Adaptación española: Jesús Sarza, Carmelo Vázquez  
 Beck Depression Inventory – Second Edition. Copyright © 1996 Aaron T. Beck. Copyright de la edición española © 2003 Aaron T. Beck.  
 Todos los derechos reservados. Adaptado, reproducido y distribuido por Pearson Educación, S.A., Ribera del Loira, 28 1ª, Madrid 28042  
 con la autorización de NCS Pearson, Inc. (USA).



**11. Agitación**

- 0 No estoy más inquieto o agitado que de costumbre.
- 1 Me siento más inquieto o agitado que de costumbre.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me cuesta estar quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar continuamente moviéndome o haciendo algo.

**12. Pérdida de interés**

- 0 No he perdido el interés por otras personas o actividades.
- 1 Estoy menos interesado que antes por otras personas o actividades.
- 2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas.
- 3 Me resulta difícil interesarme en algo.

**13. Indecisión**

- 0 Tomo decisiones más o menos como siempre.
- 1 Tomar decisiones me resulta más difícil que de costumbre.
- 2 Tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

**14. Inutilidad**

- 0 No me siento inútil.
- 1 No me considero tan valioso y útil como solía ser.
- 2 Me siento inútil en comparación con otras personas.
- 3 Me siento completamente inútil.

**15. Pérdida de energía**

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía de la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.
- 3 No tengo suficiente energía para hacer nada.

**16. Cambios en el patrón de sueño**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.
- 1a Duermo algo más de lo habitual.
- 1b Duermo algo menos de lo habitual.
- 2a Duermo mucho más de lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos de lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me levanto 1 o 2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.

**17. Irritabilidad**

- 0 No estoy más irritable de lo habitual.
- 1 Estoy más irritable de lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable de lo habitual.
- 3 Estoy irritable continuamente.

**18. Cambios en el apetito**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es algo menor de lo habitual.
- 1b Mi apetito es algo mayor de lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que antes.
- 3a He perdido completamente el apetito.
- 3b Tengo ganas de comer continuamente.

**19. Dificultad de concentración**

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me cuesta mantenerme concentrado en algo durante mucho tiempo.
- 3 No puedo concentrarme en nada.

**20. Cansancio o fatiga**

- 0 No estoy más cansado o fatigado que de costumbre.
- 1 Me canso o fatigo más fácilmente que de costumbre.
- 2 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer muchas cosas que antes solía hacer.
- 3 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer la mayoría de las cosas que antes solía hacer.

**21. Pérdida de interés por el sexo**


- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado por el sexo de lo que solía estar.
- 2 Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora.
- 3 He perdido completamente el interés por el sexo.


**AVISO:** Esta hoja está impresa en tintas azul y negra. Si su copia no es así es que ha sido fotocopiada violando las leyes del copyright.

**Puntuación Total**

## J. Formato del ADITEC-V (Videojuegos)

# ADITEC-V



 **Nombre / ID:**

**Edad:**  **Sexo:** ☐ Varón ☐ Mujer

**Curso:**  **Centro:**

En este cuadernillo encontrarás distintas frases que describen situaciones relacionadas con el **uso de los videojuegos** (tanto de videoconsola como de ordenador) que les suceden a la gente de tu edad.

En la primera parte tendrás que decir si estás de acuerdo con lo que se dice en cada una de las frases; en la segunda parte tendrás que indicar con qué frecuencia te ocurren las cosas o situaciones que se describen. Fíjate en los siguientes ejemplos:

**E1. Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos. Para ello elige una de estas opciones:**

1	2	3	4	5
Totamente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Me gusta comprar los videojuegos que están de moda. 1 2 3 4 5

La persona que ha respondido ha marcado la opción 3, puesto que a veces le gusta comprar los videojuegos que están de moda, pero no siempre.

**E2. Indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones. Para ello elige una de estas opciones:**

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muchas veces

Juego a los videojuegos con mi familia. 1 2 3 4 5


La persona que ha respondido ha marcado la opción 4, puesto que juega frecuentemente con su familia a los videojuegos.


Es importante que **respondas con sinceridad**, eligiendo la opción que más se ajuste a ti. No hay respuestas buenas o malas, ya que el objetivo es poder conocerte mejor.

**Responde a todas las frases** aunque utilices poco los videojuegos, porque todas tus respuestas son importantes.

**Marca solo una respuesta en cada frase.** Si te equivocas, tacha completamente la respuesta que quieres eliminar y rodea con un círculo la nueva opción que quieres elegir.

Cuando termines, comprueba que has contestado a todas las frases y que no has dejado ninguna en blanco.

 **NO PASES LA PÁGINA. ESPERA LAS INSTRUCCIONES DE LA PERSONA QUE TE HA ENTREGADO ESTE EJEMPLAR.**

 Publicado por TFA Ediciones, S.A. Madrid. España. Fíjate: TFA Ediciones, S.A. Il. Fray Bernardino Sahagún. 24 - 28036 Madrid, España.



Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre el uso que haces de los **videojuegos** (tanto de videoconsola como de ordenador), teniendo en cuenta la siguiente escala de respuesta:

	1 Totalmente en desacuerdo	2 Un poco en desacuerdo	3 Neutral	4 Un poco de acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1	Ahora juego mucho más tiempo con los videojuegos que cuando comencé.				
2	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego.				
3	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos.				
4	Dedico mucho tiempo extra a los temas relacionados con mis videojuegos incluso cuando no estoy jugando con ellos (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar a los personajes, etc.).				
5	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer.				
6	Me irrita cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o del ordenador.				
7	Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes.				
8	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades porque los videojuegos me ocupan bastante tiempo.				
9	Me obsesiona subir de nivel, ganar prestigio, etc. en los videojuegos.				
10	Si no me funciona un videojuego, busco rápidamente otro para poder jugar.				
11	Creo que juego demasiado a los videojuegos.				
12	Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio.				
13	Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos.				



Ahora indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones, teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta:

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Muchas veces

14	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar a algún videojuego.	1	2	3	4	5
15	He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas.	1	2	3	4	5
16	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o el ordenador.	1	2	3	4	5
17	Cuando me aburro, comienzo a jugar con un videojuego.	1	2	3	4	5
18	Me he ido a dormir más tarde o he dormido menos horas por quedarme jugando con videojuegos.	1	2	3	4	5
19	En cuanto tengo un poco de tiempo juego con algún videojuego, aunque solo sea un momento.	1	2	3	4	5
20	Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo.	1	2	3	4	5
21	Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio o del trabajo es ponerme a jugar con mis videojuegos.	1	2	3	4	5
22	He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar.	1	2	3	4	5
23	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc.), pienso en mis videojuegos (cómo avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc.).	1	2	3	4	5
24	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme.	1	2	3	4	5



**FIN DEL CUESTIONARIO.**

**POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS RESPONDIDO  
A TODAS LAS AFIRMACIONES.**



*A la vanguardia de la evaluación psicológica ✓*